

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми	204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Курс, семестр	1,2 курс, 1-4 семестр
Трудомісткість	120 годин, 4 кредити
Мова(и) викладання	Державна
ННІ / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника(ів)	Старший викладач: Віктор БОНДАРЕНКО Контакти: спортивний комплекс : viktor.bondarenko@pdau.edu.ua , : 0954279595, сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/bondarenko-viktor-petrovych
Мета вивчення навчальної дисципліни	Вміти застосувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
Компетентності	ІК 1.Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з технології виробництва і переробки продукції тваринництва або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів зооінженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.
Результати навчання	ПРН 24. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.
Методи навчання	словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на

	недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).
Програма навчальної дисципліни	Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя. Тема 2. Легка атлетика. Тема 3. Гімнастика. Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Тема 5. Волейбол. Тема 6. Баскетбол. Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
Стратегія оцінювання результатів навчання	Форми поточного контролю знань: опанування навичок, вмінь та техніки виконання елементів на практичних заняттях та лекціях (80 балів); виконання контрольних нормативів на практичних заняттях (12 балів); виконання завдань самостійної роботи (8 балів). Форма підсумкового контролю: залік
Політика навчальної дисципліни	Відвідування лекційних і практичних занять є обов'язковим, запізнення – лише з поважних причин. У разі відсутності здобувача вищої освіти на практичних заняттях надається право відпрацювати пропущене заняття у поза урочний час у спосіб, визначений викладачем. Усі завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни, мають бути виконані у встановлений термін. У разі порушення дисципліни, правил техніки безпеки здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus. Coursera тощо.
Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)	Відсутні
Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)	Відсутні
Рекомендовані джерела інформації	Основні 1. Адирхаєв С. Г. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. № 01 (68). С. 4–8. (Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури). 2. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 20-30.

3.Чепелюк, Анна Вікторівна. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі / Чепелюк Анна Вікторівна, Кондрацька Галина Дмитрівна ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с. : іл., табл. — (Університетська бібліотека). — Бібліогр.: с. 111-13

4.Адирхаєв С. Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. № 2. С. 4–12.

5..Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.

6.Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2.

Допоміжні

1.Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. 2017. № 3/4. С. 75-80.

2.Адирхаєв С. Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка. Психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. № 2. С. 4–12.

3.Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є. Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. № 143. С. 8–10. (Серія «Педагогічні науки»).

4.Короп М. Ю., Бойчук Р. І., Ковцун В. І. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Чернігів: ЧНПУ. 2017. № 143. С. 259–262. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).

5.Довгань Н. Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 1 (56). С. 55–61.

6. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. № 10. С. 67–72. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

Інформаційні ресурси

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 27.08.2020).

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808 XII (зі змінами). URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page> (дата звернення: 27.08.2020).

3. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року № 42/2016. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016> (дата звернення:

27.08.2020).

4. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення: 27.08.2020).

5. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> (дата звернення: 27.08.2020).

6. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> (дата звернення: 27.08.2020).

7. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 09 грудня 2015 року № 1320-р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80> (дата звернення: 27.08.2020).

8. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року № 4. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 27.08.2020).

9. Ажиппо, О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. С. 6–11. URL: <http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874> (дата звернення: 27.08.2020).

10. Коваль, О. Г., Гуска М. В. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76365> (дата звернення: 27.08.2020).

11. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.

12. Ажиппо, О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. О.Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. С. 6–11. URL: <http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874>.

13. Коваль, О. Г. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. О. Г. Коваль, М. В. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76365>

14. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року № 4. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.

Рік введення

2024 рік

Додаток до силабусу
СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
НАВЧАННЯ

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання ЗВО					Разом
	Опанування практичних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексів РГГ	Написання та проведення комплексів ВГ	самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	2	-			1	3
Тема 2. Легка атлетика.	20	4			1	25
Тема 3 Гімнастика.	20	2	1	1	1	
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	-			1	3
Тема 5. Волейбол.	16	2			1	19
Тема 6. Баскетбол.	16	2			1	19
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	-			1	3
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	-			1	3
Всього	80	10	1	1	8	100

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за видами навчальної роботи (вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни):

- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв. та лекціях; (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв.
- виконання нормативів на практичних заняттях; (0-1). За кожний норматив
- написання та виконання комплексів ВГ та РГГ; (0-1)
- *написання рефератів за темами навчальної дисципліни (0-6)

6 балів – реферат повністю відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та науковий підхід;

5 балів – реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;

4 бали – реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;

3 бали – реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;

2 бали – реферат частково відповідає вимогам, але не містить елементів самостійності.

* -для спеціальних медичних груп

Форма проведення підсумкового контролю згідно робочого та навчального плану – . залік.

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях і матеріалу на лекціях (0-1 бал)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО знає: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
	навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;

0	<p>ЗВО не знає: – законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.</p> <p>ЗВО не вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;</p>
---	---

Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал) за кожен норматив

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО у повному обсязі виконав презентацію за обраним питанням, відповідає на поставлені додаткові питання, робить відповідні висновки; аргументує свої думки
0	ЗВО не виконав презентацію

Шкала та критерії та оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи (0-1 бал) за кожен тему

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО правильно виконав всі завдання самостійної роботи
0	ЗВО не виконав завдання самостійної роботи

Нарахування балів за виконання нормативів (денна форма)

I семестр

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
всього				3

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<179	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<235	0	
		180	1		235	1	

Тема 3.1. Гімнастика

Виконання елементів акробатичної гімнастики				
Жінки:		Бали	Чоловіки:	
3.1	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав -1 бал Не склав -0 балів

Нарахування балів за виконання нормативів II семестр

Тема 5.1. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
Всього				1	1
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		1
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	
Всього				1	1
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		1	-
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на брусах	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		-	1
Всього				1	1

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи чоловіки та жінки			Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1	
		не склав	0	
Всього			1	

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи				Бали	
				склав	не склав
6.1	1. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.2.	3 стрибка з місця	<540	0	Згинання і розгинання рук на брусах	<12	0	
		540	1		12	1	

**Нарахування балів за виконання нормативів
III семестр**

Тема 2.3. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1
3.2.	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1
Загалом				3

Тема 2.3. Легка атлетика

	Жінки тести	Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.3.	Піднімання тулуба (разів)за 1хвилину	<49	0	Підтягування на перекладині (разів)	<10	0
		50	1		11	1

Тема 3.2. Гімнастика

	Комплекс акробатичних елементів			
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
3.2.	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0

**Нарахування балів за виконання нормативів
IV семестр**

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Подача із 10 подач вірно виконаних	Чоловіки	6 подач вірно, склав -1 бал, <5 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	5 подач вірно, склав -1 бал, <4 подач вірно, не склав – 0 балів	1	-
Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик	склав – 1 бал не склав – 0 бал		1	1
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.	Човниковий біг 4X9м	Чол.- 520 см і більше		-	1
		Жін.- 420 см і більше		1	-
Загалом					

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи		Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик	склав	1
		не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4х9 м, сек	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4х9 м, сек	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1		9,0	Склав -1	