

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(обов'язкова навчальна дисципліна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма Харчові технології
спеціальність 181 Харчові технології
галузь знань 18 Виробництво та технології
освітній ступінь бакалавр
факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Розробник : Віктор БОНДАРЕНКО,
старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту



Гарант: Ніна БУДНИК завідувач
кафедри харчових технологій, кандидат
технічних наук, доцент



Полтава
2021/2022

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

| | |
|--|---|
| Назва навчальної дисципліни | Фізичне виховання |
| Назва структурного підрозділу | Кафедра фізичного виховання і спорту |
| Контактні дані розробників, які залучені до викладання | Викладач: Віктор БОНДАРЕНКО Контакти: спортивний комплекс : viktor.bondarenko@pdaa.edu.ua, : 0954279595, сторінка викладача: https://www.pdaa.edu.ua |
| Рівень вищої освіти | Перший (бакалаврський) рівень |
| Спеціальність | 181 Харчові технології |
| Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни | Цикл гуманітарних дисциплін на рівні загальної середньої освіти. |
| Мова викладання | Державна |

Заплановані результати навчання

Мета вивчення навчальної дисципліни

- застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності;
- застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- застосування засобів фізичної культури і спорту з метою 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;
- простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втоми під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни:

- використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
- виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи);
- виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики;
- планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових вправ та вправ з обтяженням;
- застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності;
- застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Заплановані результати навчання:

Компетентності загальні:

ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички здійснення безпечної діяльності

ЗК 14. 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 забезпечення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

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.

Розподіл навчальної дисципліни за видами занять та годинами навчання

| Елементи характеристики | Денна форма навчання |
|-----------------------------|----------------------|
| | набір 2021 р. |
| Рік навчання (курс) | 1-й, 2-й |
| Семестр | 1-й – 4-й |
| Лекції (годин) | 8 |
| Лабораторні заняття (годин) | 112 |

Система нарахування балів

| Накопичування балів з навчальної дисципліни | |
|--|-----------------------------|
| Види навчальної роботи | Максимальна кількість балів |
| Засвоєння матеріалу лекцій | 4 |
| Засвоєння матеріалу на практичних заняттях | 56 |
| Виконання контрольних нормативів | 28 |
| Написання та проведення комплексів ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики | 2 |
| Участь у спортивних заходах | 10 |
| Максимальна кількість балів | 100 |

**Система оцінювання навчальних досягнень
здобувачів вищої освіти національна та ЄКТС**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 1-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

Сторінка курсу на платформі Moodle – <https://moodle.pdaa.edu.ua>

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1.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.

2.Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.

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

4.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.

5.Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1988. 208с.

6.Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

7.Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997. 220 с.

Допоміжні

1.Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. К.: Здоров'я, 1990. 120с.

2.Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.

3.Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997 104 с.

4.Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

5.Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1992. 208 с.

6.Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: «Новий світ», УК Центр, 1999. 336 с.

7.Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн. I. Луцьк: «Надстир'я», 1996. 178 с.

8.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.

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/hdafkmtmfv/article/view/70874> (дата звернення: 27.08.2020).

11. 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).