

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Технології виробництва і переробки продукції тваринництва

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**СИЛАБУС**

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма Маркетинг

спеціальність 075 Маркетинг

галузь знань 07 Управління та адміністрування

освітній ступінь бакалавр

Навчально-науковий інститут економіки, управління, права та інформаційних технологій

**Розробник:**

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Полтава  
2022 р.

### Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	обов'язкова навчальна дисципліна
Назва структурного підрозділу	Кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ Контакти: спортивний комплекс: <a href="mailto:kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua">kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua</a> , 0667198262, сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych">https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych</a>
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність Освітня програма	075 Маркетинг Маркетинг
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.

#### **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; простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі 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.

#### ***Компетентності:***

##### ***загальні:***

ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність працювати в команді.

**Програмні результати навчання:**

ПРН 12. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним

**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.

**Структура (тематичний план) навчальної дисципліни**

Назви тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		л	пр.	с.р.*
<b>I семестр</b>				
<b>Тема 1.</b> Фізична культура і основи здорового способу життя	2	2	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.1.</b> Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика. <b>Тема 3.1.</b> Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	14	1
<b>II семестр</b>				
<b>Тема 4.</b> Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.1.</b> Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.1.</b> Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.2.</b> Розвиток швидкості.	8	-	8	1
<b>Всього за 1 курс</b>	60	4	56	5
<b>III семестр</b>				
<b>Тема 7.</b> Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика <b>Тема 2.3.</b> Розвиток спритності.	14	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика <b>Тема 3.2.</b> Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	14	1
<b>IV семестр</b>				
<b>Тема 8.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.2.</b> Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.2.</b> Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.4.</b> Розвиток витривалості.	8	-	8	1
<b>Всього за 2 курс</b>	60	4	56	5
<b>Всього за 1-2 курс</b>	120	8	112	10

\* для спеціальних медичних гру

### Форми оцінювання результатів навчання.

Програмні результати навчання	Форма оцінювання						Разом
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Написання рефератів спец. Груп*	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	
ПРН 12. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним	60	28	10	18	2	10	100

\* для спеціальних медичних груп

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти*							Разом по темі
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Написання рефератів спец. мед. груп	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах		
1	2	3	4	5	6	7	8	
I семестр								
Тема 1. . «Фізична культура і основи здорового способу життя»	1	-	-	-	-	-	1	
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1.	7	4	-	-	-	-	11	
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики	7	3	-	-	-	-	10	
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-	-	-	1	-	1	
II семестр								
Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-	-	-	-	-	1	
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2	-	-	-	-	7	
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3	-	-	-	-	8	
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	-	-	6	

III семестр Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.3. Розвиток спритності	7	4	-	-	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	7	3	-	-	-	-	10
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-	-	-	1	-	1
IV семестр Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2	-	-	-	-	7
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3	-	-	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості	4	2	-	-	-	-	6
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	10	10
Разом	60	28	(10)*	(18)*	2	10	100

\* для спеціальних медичних груп

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

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 гімнастик	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	задовільно	
64-73	D		
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

## **Політика навчальної дисципліни**

<b>Політика щодо дедайннів та перескладання:</b>	Практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються зі зменшенням балів (-30 %). Перескладання поточного та підсумкового контролів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, хвороба тощо) та із дозволу деканату.
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності <a href="https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf">https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf</a> та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти <a href="https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/etychnyy-kodeks.pdf">https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/etychnyy-kodeks.pdf</a> Полтавського державного аграрного університету. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання всіх навчальних завдань поточного та підсумкового контролів результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); обов'язкове покликання на джерела інформації під час використання ідей, розробок, тверджень; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної, наукової, творчої діяльності, запозичені методики досліджень.
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, лікарняний, стажування тощо) навчання може відбуватись з використанням інформаційних технологій (у змішаній чи/та дистанційній формах за погодженням із керівником курсу та деканом факультету).

## **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.

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. 208с.

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.

### **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 (пер. з російської): 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..І. Луцьк: “Надстир’я”, 1996. 178 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОИМО, 1996. 220 с.

### **Інформаційні ресурси мережі Інтернет**

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> .
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> .
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>.
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>.
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>.
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>.
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>.
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>.
9. 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>.
10. 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>