

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**

**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 плані	Обов'язкова
Назва структурного підрозділу	Кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ Контакти: спортивний комплекс : kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua, : 0667198262, сторінка викладача: <a href="https://www.pdaa.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych">https://www.pdaa.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych</a>
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	242 Тризм
Освітньо-професійна програма	Туризм
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.
Мова викладання	Державна

### 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 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.

### **Заплановані результати навчання:**

#### **Компетентності загальні:**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. 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.

ЗК13. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно

#### **Фахові компетентності:**

ФК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК9. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

#### **Програмні результати навчання:**

ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.

ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПР17. Управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері.

ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.

### **Програма навчальної дисципліни:**

Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.

Тема 2. Легка атлетика

Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.

Тема 2.2. Розвиток швидкості.

Тема 2.3. Розвиток спритності.

Тема 2.4. Розвиток витривалості.

Тема 3. Гімнастика

Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.

Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.

Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Волейбол.

Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.

Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.

Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.

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				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		лаб.	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 груп

**Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання,  
форми поточного і підсумкового контролю**

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти						
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів *	Написання рефератів *	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	Разом
ПР 14	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 16	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 17	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 22	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
Разом	60	28	10	18	2	10	100

\* для спеціальних медичних груп

**Трудоємність:**

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

**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

1	2	3	4	5	6	7	8
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

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

### Рекомендовані джерела інформації Основні

1. Гурєєва А. М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання :основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

2. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

3. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Указ Президента України від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення: 28.08.2024).

4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page> (дата звернення 28.08.2024).

5. Товт В. А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020. 165 с.

#### **Допоміжні**

1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

2. Газаєв В.Н., О.С. Нестеров, М.В. Верховська. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ, 2021. 88 с.

3. 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.

4. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.

5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. 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>.

2. 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>.

3. 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>.

4. 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>.

5. 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>.