

**СИЛАБУС**  
навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання»

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми</b>	281 Публічне управління та адміністрування Місьцеве самоврядування
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Курс, семестр</b>	1,2 курс, 1-4 семестр
<b>Трудомісткість</b>	120 годин, 4 кредити
<b>Мова(и) викладання</b>	Державна
<b>ННІ / факультет, кафедра</b>	ННІ ЕУПТ, кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Контактні дані розробника(ів)</b>	Старший викладач: Олександр СУКАЧ Контакти: спортивний комплекс Тел.0662086012 oleksandr.sukach@pdau.edu.ua сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/sukach-oleksandr-volodymyrovych">https://www.pdau.edu.ua/people/sukach-oleksandr-volodymyrovych</a>
<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Застосування фізичних вправ 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 ефективною 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.
<b>Компетентності</b>	ЗК3. 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. ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії. ФК1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів. ФК3. Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.
<b>Результати навчання</b>	ПРН7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.
<b>Методи навчання</b>	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).
<b>Програма навчальної дисципліни</b>	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.
<b>Стратегія оцінювання результатів навчання</b>	Форми поточного контролю знань: опанування навичок, вмінь та техніки виконання елементів на практичних заняттях (60 балів); виконання контрольних нормативів на практичних заняттях (16 балів); виконання завдань самостійної роботи (20 балів), участь у спортивних заходах (4 бали). Форма підсумкового контролю: залік
<b>Політика навчальної дисципліни</b>	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: <a href="https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist">https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist</a> 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.
<b>Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)</b>	Відсутні
<b>Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)</b>	Відсутні
<b>Рекомендовані джерела інформації</b>	<b>Основні</b> 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>.

