

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	ІЗ Туризм та рекреація
Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Туризм»
Курс, семестр	1 курс, 1-2 семестр, 2 курс, 3-4 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС – 4, Загальна кількість годин – 120, із яких: лекцій – 8 год., практичних занять – 112 год. Форма семестрового контролю – залік.
Мова (-и) викладання	Державна.
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту.
Контактні дані розробника (-ів)	Викладач: Олександр М'якота. Контакти: каб. 1(кафедра фізичного виховання) e-mail: oleksandr.miakota@pdau.edu.ua Сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/myakota-oleksandr-grygorovych

МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання та навички з фізичного виховання.
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. ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно. фахові : ФК12. Здатність визначати індивідуальні туристичні потреби, використовувати сучасні технології обслуговування туристів та вести презентаційну роботу.
Програмні результати навчання	ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття. ПР15. Проявляти толерантність до альтернативних принципів та методів виконання професійних завдань.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)

ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність до абстрактного мислення, пошук та аналіз інформації, спілкування з представниками інших професійних груп, долучення до професійної діяльності тощо.

Формуванню навичок soft skills в межах освітньої компоненти сприяють сучасні методи й прийоми навчання, де ведеться робота в команді, що мотивує здобувачів вищої освіти до ініціативності, креативності, уміння управляти конфліктами, діяти соціально відповідально та свідомо, самоорганізації, виховання потреби систематичного оновлення своїх знань для їх практичного застосування, формування умінь організаторської діяльності. Соціальні навички формуються також і під час проведення студентських наукових конференцій, участі у засіданнях гуртків, круглих столах, громадських заходах тощо.

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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.

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.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ

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, заохочення і відповідальності, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), методи письмового контролю (навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання

Забезпечення об'єктивності оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом застосування накопичувальної системи нарахування балів оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної теми освітнього компоненту впродовж семестру та достовірної фіксації результатів оцінювання у журналі обліку аудиторної навчальної роботи та завершується екзаменом із занесенням у відомість обліку успішності.

Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання наведені у Додатку до силабусу.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ	
- щодо термінів виконання та перескладання	Дедлайни та перескладання: практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до семестрового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це деканат факультету, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Декан факультету своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує декан факультету за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.
- щодо академічної доброчесності	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо відвідування занять	Навчання здобувачів вищої освіти, що передбачає проведення навчальних занять згідно розкладу упродовж навчального року передбачає їх безпосередню участь в освітньому процесі. Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо оскарження результатів оцінювання	Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до декана факультету, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням декана.

Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.

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. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.
4. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Указ Президента України від 21липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення: 28.08.2024).
5. 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).
6. 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. 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.
4. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

Інформаційні ресурси

1. Відео щодо розвитку м'язів. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>.
2. Відео-комплекс вправ на силову витривалість. URL:https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be.
3. Вправи з легкої атлетики. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>.
4. Вправи лікувальної гімнастики. (відео) URL:<https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>.
5. Вправи на розвиток спритності (відео). URL:<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>.
6. Комплекс вправ на прес (відео). URL:<https://www.youtube.com/watch?v=3PfPJH9p10&feature=youtu.be>.

7. Комплекс вправ. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>.
8. Презентація про волейбол. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html>.
9. Презентація про розвиток баскетболу. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>.
10. Презентація про розвиток волейболу. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html>.

**Реквізити
затвердження**

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
протокол від 01 вересня 2025 року № 1.

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Виконання завдань самостійної роботи	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	-	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20 (2 × 10)	4 (4 × 1)	-	-	2	26
Тема 3 Гімнастика.	20 (2 × 10)	2 (2 × 1)	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16 (2 × 8)	2 (2 × 1)	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16 (2 × 8)	2 (2 × 1)	-	-	2	20
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	-	-	-	-	2	2
Разом	72	10	1	1	16	100

**Шкала та критерії оцінювання результатів навчання
при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти**

Опанування технічних навичок на практичних заняттях

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти правильно виконав практичне завдання. Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти 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. Здобувач вищої освіти вміє: визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; організовувати 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;
1	Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє достатній рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти знає в не повному обсязі: 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. Здобувач вищої освіти вміє в не повному обсязі: визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; організовувати 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	Відсутність виконаного завдання або завдання виконано менш ніж на 50%, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів.

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти у повному обсязі виконав норматив.
0	Здобувач вищої освіти не виконав норматив.

Нарахування балів за виконання контрольних нормативів

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

3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики			
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
	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 бал	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал

Нарахування балів за виконання нормативів

ІІ семестр

Тема 2.2. Легка атлетика

Нормативи			Бали	
			склав	не склав
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			Бали	
			склав	не склав
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1	0
Всього			1	0

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи				Бали	
				склав	не склав
6.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Жінки кількість влучань	0-3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	0-4	-	0
			5	1	-
Всього				1	1

**Нарахування балів за виконання нормативів
III семестр**

Тема 2.3. Легка атлетика

Нормативи			Бали	
			склав	не склав
2.2. 1	Жінки Піднімання тулуба (сек.)	50 – склав – 1 бал <49 – не склав – 0 балів	1	-
2.2. 2	Чоловіки Підтягування на перекладині	11 разів – склав – 1 бал <10 разів – не склав – 0 бал	-	1
Всього			1	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.	Написання та 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 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4 x 9 м, сек 420 см і більше	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4x9 м, сек 520 см і більше	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1		9,0	Склав -1	

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	-
Загалом				1	1

Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)

Нормативи			Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		Склав – 1 Не склав – 0	

Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Кіль- кість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написав та провів комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
0	Здобувач вищої освіти не написав та не провів комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики

Кіль- кість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написав та провів комплексів вправ виробничої гімнастики.
0	Здобувач вищої освіти не написав та не провів комплексів вправ виробничої гімнастики.

Виконання завдань самостійної роботи

Кіль- кість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи . Здобувач вищої освіти правильно виконав практичне завдання. Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни.
1	Здобувач вищої освіти правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%. Здобувач вищої освіти показує низький рівень опанування навчальної дисципліни, що не забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі. Здобувач вищої освіти не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні предмета,
0	Здобувач вищої освіти не виконав завдання самостійної роботи по темі, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів навчання.