ПДАУ ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ	**СИЛАБУС** **навчальної дисципліни** **«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	J3 Туризм та рекреація
Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Туризм»
Код освітнього компонента	J3 Туризм та рекреація
Шифр курсу	Денна форма — J3ТР_бд_2026
Курс, семестр	1 курс — 1, 2 семестри; 2 курс — 3, 4 семестри
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС — 4; загальний обсяг — 120 годин. Денна форма: лекції — 8 год., практичні заняття — 72 год., самостійна робота — 40 год. Форма семестрового контролю — залік.
Мова (-и) викладання	Державна
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання, здоров'я людини та безпеки держави
Контактні дані розробника (-ів)	Цокало Ірина Євгеніївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, здоров'я людини та безпеки держави Електронна пошта: iryna.tsokalo@pdau.edu.ua Телефон: 0996414053
МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ	
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» базується на знаннях, компетентностях і навичках, які здобувачі освіти отримують у закладах загальної середньої освіти при вивчені такого предмету як «Фізичне 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. - спеціальні (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. ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)	
Соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна: – навички комунікації, лідерства; – здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах; – здатність працювати в команді, вміння залагоджувати конфлікти; – вміння ефективно організовувати свій час, розуміння важливості дедлайнів; – здатність логічно і системно мислити; – здатність до саморозвитку та оволодіння сучасними знаннями.	
МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
Сформувати у здобувачів вищої освіти здатність свідомо й безпечно використовувати різні види та форми рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я, підтримання фізичної та розумової працездатності, активного відпочинку й відновлення; навчити застосовувати базові засоби функціональної та кардіореспіраторної підготовки, оздоровчого фітнесу, фізичної рекреації і спортивних ігор, здійснювати самоконтроль інтенсивності навантаження та планувати персональну рухову активність відповідно до принципів здорового способу життя.	
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
Тема 1. Фізична активність, здоровий спосіб життя, безпека та самоконтроль. Тема 2. Функціональна та кардіореспіраторна підготовка. Тема 3. Спортивні ігри: волейбол. Тема 4. Спортивні ігри: баскетбол. Тема 5. Оздоровчий фітнес і фізична рекреація. Тема 6. Відновлення, психоемоційна саморегуляція та персональне планування рухової активності.	
МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ	
Словесні методи: лекція, пояснення, інструктаж, обговорення. Наочні методи: демонстрування техніки рухових дій, відеодемонстрація. Практичні методи: вправляння, повторний, інтервальний, безперервний і круговий методи, метод станцій. Ігровий та змагальний методи, робота в парах і малих групах. Методи індивідуалізації: регресії та прогресії вправ, вибір рівня складності, низькоударні альтернативи. Методи самоконтролю: суб'єктивна оцінка інтенсивності за шкалою сприйняття навантаження (RPE - шкала відчутного навантаження), розмовний тест (talk-test), контроль частоти серцевих скорочень за можливості. Під час самостійної роботи: складання безпечних рекреаційних комплексів, руховий щоденник, планування фізичної активності та аналіз командної взаємодії у туристичних ситуаціях.	
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	
Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання	У кожному з I–IV семестрів результати навчання оцінюються за 100-бальною шкалою; форма контролю — залік. Денна форма: чотири контрольні нормативи / тести по 20 балів та самостійне завдання до 20 балів. Схема нарахування балів та критерії оцінювання наведені в додатку до силабусу.
ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ	
- щодо термінів виконання та перескладання	Завдання виконуються у строки, установлені викладачем і календарним планом. Відпрацювання та перескладання здійснюються за чинними локальними нормативними актами ПДАУ.
- щодо академічної доброчесності	Здобувачі дотримуються Кодексу академічної доброчесності ПДАУ. Заборонено підміняти самостійне виконання завдань та фальсифікувати результати фізичних тестів.

- щодо використання штучного інтелекту	Для практичних контрольних завдань, тестів і завдань самостійної роботи застосовується Режим А: інструменти штучного інтелекту не використовуються; виконання та результати мають бути самостійними. Якщо окремо передбачено наукові тези або інші додаткові матеріали, за дозволом викладача ШІ може бути використаний лише для допоміжного пошуку джерел, перекладу, перевірки мови чи планування структури за умови зазначення факту використання та дотримання Кодексу академічної доброчесності ПДАУ. Підміна самостійної роботи, фальсифікація фізичних тестів і результатів заборонені.
- щодо відвідування занять	Відвідування занять — відповідно до вимог ПДАУ. Під час практичної рухової активності необхідні дотримання правил безпеки, належний одяг і взуття та урахування медичних рекомендацій. За протипоказань застосовуються рівноцінні адаптовані завдання.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	Результати неформальної / інформальної освіти можуть визнаватися за чинним Положенням ПДАУ за умови відповідності результатам навчання дисципліни.
- щодо оскарження результатів оцінювання	Оскарження результатів оцінювання здійснюється відповідно до чинних локальних нормативних актів ПДАУ.
- щодо здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами	Забезпечення навчально-організаційного, психолого-педагогічного та соціального супроводу здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Полтавському державному аграрному університеті та Порядку супроводу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення під час надання освітніх послуг у Полтавському державному аграрному університеті.
- щодо врегулювання конфліктних ситуацій на підґрунті дискримінації, булінгу	Політика і процедури врегулювання конфліктних ситуацій, що виникають на підґрунті дискримінації, булінгу тощо, регламентуються Положенням про протидію дискримінації, сексуальним домаганням та підтримку рівності у Полтавському державному аграрному університеті та Положенням щодо протидії булінгу (цькуванню) у Полтавському державному аграрному університеті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Гордійчук А. І. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність : конспект лекцій дляздобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Луцьк : ЛНТУ, 2023. 128 с 3. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика : монографія. Львів : Магнолія 2006, 2023. 608 с.
4. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С. Функціональний тренінг : навч.-метод. посіб. Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання. Харків : НФаУ, 2021. 168 с.
5. Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. Фізичне виховання : навч. посіб. Харків : ХДАК, 2023. 216 с.
6. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Wolters Kluwer, 2025.

Допоміжні

1. Бабенко А., Язловецька О. Використання тренажерів у системі рекреаційно- оздоровчої фізичної культури різних груп населення. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 218. С. 77–83.

2. Бондаренко В. П., Сукач О. В., М’якота О. Г., Неусмехова І. С. Фізичне виховання як засіб соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ЗВО. Витоки педагогічної майстерності. 2025. № 35. С. 15-19. DOI: https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.35.330947.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованнідітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу : навчальнийпосібник. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
6. Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна руховаактивність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання.
Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2023. Вип. 15 (34). С. 220–227. 7. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. 194 с.
8. Сукач О. В., Бондаренко В. П., М’якота О. Г., Літвінов П. Ю. Фізичне виховання в истемі профілактики стресу та збереження здоров’я студентської молоді. Витоки
педагогічної майстерності. 2025. № 35. С. 214-217. DOI: https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.35.331174.
9. Хоменко П., Бондаренко В., Сукач О., М’якота О. Методичне забезпечення
адаптивної фізичної культури: інноваційний підхід до формування компетентностей 14 майбутніх фахівців. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2025. № 2 (142). С. 201-210. DOI: https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.02/201-210.

Інформаційні ресурси

1. American College of Sports Medicine. Official resources on exercise testing and prescription. https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical- activity-guidelines
2. World Health Organization. Physical activity: fact sheet / global recommendations
(офіційний вебресурс ВООЗ). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical- activity
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Реквізити затвердження	Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, здоров’я людини та безпеки держави, протокол від 01 вересня 2026 р. № 1.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА

ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів із навчальної дисципліни

Форма здобуття освіти	**Форми контролю результатів навчання**	**Максимум за семестр**
Денна	Чотири контрольні нормативи / тести (по 20 балів); самостійне завдання (до 20 балів)	80 + 20 = 100

денна форма
ЗТР_бд_2026

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти		Разом
	тести (контрольні нормативи)	виконання завдань самостійної роботи	
1 семестр			
Тема 1. Функціональна підготовка: вхідне оцінювання, правила безпеки, суб’єктивна оцінка інтенсивності навантаження, базові рухові патерни та контроль якості руху.			
Тема 2. Функціональний тренінг присідання, випади, нахил із рухом у кульшових суглобах, поштовхові й тягові рухи, стабілізація корпуса; регресії та прогресії вправ.			
Тема 3. Кардіореспіраторна підготовка: ходьба, біг, човникові переміщення, низькоударні альтернативи; контроль інтенсивності за розмовним тестом і суб’єктивною оцінкою навантаження.	20 (стрибок у довжину з місця)		20
Тема 4. Функціонально-кардіореспіраторне кругове тренування. Дозування роботи й відпочинку. Контрольне практичне завдання.	20 (чоловіки – підтягування, жінки – стрибки зі скакалкою)		20
Тема 5. Волейбол: стійки, переміщення, передача м’яча зверху і знизу.	20 (піднімання тулуба в сід за 1 хв)		20
Тема 6. Волейбол: удосконалення передач, взаємодія в парах і малих групах.			
Тема 7. Волейбол: подача, прийом подачі, навчальна гра за спрощеними правилами.	20 (волейбол: передача м’яча двома руками зверху через сітку)		20

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти		Разом
	тести (контрольні нормативи)	виконання завдань самостійної роботи	
Тема 8. Баскетбол: стійка переміщення, ведення м’яча правою і лівою рукою, передачі.			
Тема 9. Баскетбол: кидки з місця та після переміщення, базові ігрові взаємодії, навчальна гра.		20 (руховий щоденник, реферат)	20
Разом	80	20	100
2 семестр			
Тема 10. Баскетбол: ведення м’яча, зміна напрямку руху, передача і ловля м’яча у русі.			
Тема 11. Баскетбол: кидки з місця та після переміщення, підбір м’яча, удосконалення техніки.			
Тема 12. Баскетбол: взаємодії 2×2 / 3×3, командна взаємодія та навчальна гра.	20 (баскетбол: контрольна вправа)		20
Тема 13 . Волейбол: повторення базової техніки, точність передач і переміщення.			
Тема 14. Волейбол: подача, прийом, взаємодія гравців та навчальна гра.			
Тема 15. Оздоровчий фітнес: мобільність суглобів, постава, вправи для профілактики наслідків тривалого сидіння.	20 (згинання і розгинання рук в упорі)		20
Тема 16. Оздоровчий фітнес: стабілізація м’язів корпуса, баланс і контроль положення тіла.		20 (оздоровчий комплекс вправ, реферат)	20
Тема 17. Оздоровчий фітнес: низькоударні аеробні вправи та силова витривалість; самоконтроль інтенсивності.	20 (нахил т)улуба вперед із положення сидячи		20
Тема 18. Оздоровчий фітнес і фізична рекреація: вправи на мобільність і розтягування, активне відновлення, дихальні та релаксаційні вправи.	20 (метання набивного м’яча від грудей із положення сидячи)		20
Разом	20	80	100

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти		Разом
	тести (контрольні нормативи)	виконання завдань самостійної роботи	
3 семестр			
Тема 19. Функціональна підготовка: удосконалення базових рухових патернів, контроль техніки та індивідуалізація рівня складності.			
Тема 20. Функціональна підготовка: силова витривалість із власною масою тіла та доступним інвентарем; круговий метод.			
Тема 21. Кардіореспіраторна підготовка: інтервальна ходьба і біг, човникові переміщення, низькоударні альтернативи; самоконтроль інтенсивності.	20 (стриб)ок у довжину з місця		20
Тема 22. Функціонально-кардіореспіраторне тренування: поєднання силових і аеробних вправ, дозування навантаження та відпочинку.	20 (чоловіки — підтягування, жінки — стрибки зі скакалкою)		20
Тема 23. Волейбол: удосконалення передач і переміщень у складніших ігрових умовах.	20 (піднімання тулуба в сід за 1 хв)		20
Тема 24. Волейбол: подача, прийом, організація атакувальних дій.			
Тема 25. Волейбол: командна взаємодія, тактичні завдання та навчальна гра.	20 (волейбол: передача м’яча двома руками зверху через сітку)		20
Тема 26. Баскетбол: ведення зі зміною темпу й напрямку, передачі у русі.			
Тема 27. Баскетбол: кидки, взаємодія 2×2 / 3×3 та навчальна гра.		20 (персональний план рухової активності на 4 тижні, реферат)	20
Тема 28. Баскетбол: комплексне удосконалення ведення, передач і кидків.			
Разом	20	80	100

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти		Разом
	тести (контрольні нормативи)	виконання завдань самостійної роботи	
4 семестр			
Тема 29. Баскетбол: взаємодії у малих складах, тактичні завдання та навчальна гра.			
Тема 30. Баскетбол: контроль технічних навичок і командної взаємодії.	20 (баскетбол: контрольна вправа)		20
Тема 31. Волейбол: техніка в умовах гри, командна взаємодія та тактичні завдання.			
Тема 32. Волейбол: контроль технічних навичок та навчальна гра.			
Тема 33. Оздоровчий фітнес: персоналізація навантаження, вибір рівня складності та побудова короткого комплексу.	20 (згинання і розгинання рук в упорі)		20
Тема 34 Оздоровчий фітнес: інтегроване кругове тренування всього тіла з поєднанням силових та аеробних вправ.		20 (персональний 4-тижневий план рухової активності, реферат)	20
Тема 35. Оздоровчий фітнес і фізична рекреація: вправи на мобільність і розтягування, активне відновлення, дихальні практики.	20 (нахил тулуба вперед із положення сидячи)		20
Тема 36. Оздоровчий фітнес: підсумкове практичне заняття – самостійне конструювання оздоровчо-рекреаційного комплексу та самоконтроль.	20 (метання набивного м’яча від грудей із положення сидячи)		
Разом	20	80	100
Підсумкова оцінка	Rсзо = (R1 × K1 + R2 × K2 + R3 × K3 + R4 × K4) / Kзаг		100

Для денної форми семестрова оцінка визначається як Rд = Н1 + Н2 + Н3 + Н4 + С, де Н1–Н4 — нормативи / тести до 20 балів, С — самостійне завдання до 20 балів.
Для денної форми – чотири контрольні нормативи / тести по 20 балів та самостійне завдання до 20 балів. При медичних протипоказаннях практичне завдання замінюється рівноцінним безпечним завданням.

Критерії оцінювання фізичних нормативів (денна форма)

Бал	Рівень виконання фізичного нормативу
20	Результат відповідає рівню 20 балів для відповідної вправи.
16	Результат відповідає рівню 16 балів для відповідної вправи.
12	Результат відповідає рівню 12 балів для відповідної вправи.
8	Результат відповідає рівню 8 балів для відповідної вправи.
7	контрольну вправу виконано, однак отриманий результат не досягає мінімального нормативного показника, встановленого для 8 балів
0	контрольну вправу не виконано або результат не представлено без поважної причини.

Числові показники для кожної вправи та відповідної групи здобувачів наведені в додатку А до робочої програми. Для здобувачів із медичними обмеженнями передбачено рівноцінні безпечні завдання за додатком В до робочої програми.

Критерії оцінювання самостійних, теоретичних і адаптованих завдань

Бал за завдання (до 20)	Критерії оцінювання
20	Високий рівень: завдання виконано повністю, самостійно, логічно та практично застосовно; дотримано вимог безпеки й самоконтролю.
16	Достатній рівень: завдання виконано правильно, є окремі несуттєві недоліки; потрібна мінімальна корекція.
12	Середній / пороговий рівень: основні вимоги виконано, але є помітні недоліки у змісті, структурі або обґрунтуванні.
8	Початковий рівень: завдання виконано частково; наявні суттєві недоліки, потрібна систематична корекція.
4	Мінімальний рівень: подано фрагментарний матеріал, який лише частково демонструє досягнення результату навчання.
0	Завдання не виконано / не представлено без поважної причини.

Шкала оцінювання результатів навчання

100-бальна шкала	Оцінка ЄКТС	Залік
90–100	A	зараховано
82–89	B	зараховано
74–81	C	зараховано
64–73	D	зараховано
60–63	E	зараховано
35–59	FX	не зараховано (з можливістю повторного складання)
1–34	F	не зараховано (з обов’язковим повторним опануванням освітнього компонента)

Підсумкова оцінка за дисципліну визначається як середньозважена оцінок чотирьох семестрів з урахуванням кредитів ЄКТС. Максимальна оцінка за семестр і за дисципліну — 100 балів.

Заохочувальні бали за документально підтверджену діяльність, пов’язану з результатами навчання, враховуються відповідно до робочої програми та чинного Положення ПДАУ. Загальна сума — не більше 10 балів за весь період вивчення дисципліни. Вони не замінюють досягнення мінімального порогового рівня за програмним результатом навчання та не збільшують підсумкову оцінку понад 100 балів.

Деталізовані контрольні нормативи, правила виконання й адаптовані завдання для здобувачів із медичними обмеженнями наведено в додатках до робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання»