

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ

Факультет обліку та фінансів

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**СИЛАБУС**

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Освітньо-професійна програма Політологія  
спеціальність 052 Політологія галузь знань  
05 Соціальні та поведінкові науки освітній  
ступінь Бакалавр

**Розробник:**

Віктор БОНДАРЕНКО – старший викладач  
кафедри фізичного виховання і спорту.

**Гарант:**

Сергій ПРИХОДЬКО – к. політ. н., доцент,  
доцент кафедри гуманітарних і соціальних дисциплін

Полтава  
2020 р.

## Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Назва структурного підрозділу	Кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Віктор БОНДАРЕНКО Контакти: спортивний комплекс : viktor.bondarenko@pdaa.edu.ua, : 0954279595, сторінка викладача: <a href="https://www.pdaa.edu.ua">https://www.pdaa.edu.ua</a>
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	спеціальність 052 Політологія
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:

ЗК07. 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.

ЗК09. Здатність приймати обґрунтовані рішення та працювати в команді.

#### Програмні результати навчання:

РН19. Виконувати професійні функції з урахуванням вимог трудової дисципліни, планування та управління часом.

## Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти».

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.

### Розподіл навчальної дисципліни за видами занять та годинами навчання

Елементи характеристики	Денна форма навчання
	набір 2020 р.
Рік навчання (курс)	1-й, 2-й
Семестр	1-й – 4-й
Лекції (годин)	8
Практичні заняття (годин)	112

### Система нарахування балів

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 заліку
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Трудомісткість:**

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

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

**Інформаційні джерела:**

**Основні**

1. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208с.
2. 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.
3. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1988. 208с.
4. 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.
5. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997. 146 с.

**Допоміжні**

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. С.12-19.
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"; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.
3. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. К.: Здоров'я, 1990. 120с.
4. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.

5. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. З російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.
8. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. 336 с.
9. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн.І. Луцьк: “Надстир’я”, 1996. 178 с.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.

### **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>.
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>.
5. 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>.
6. 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>.
7. 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>.
8. 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>.
9. 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>
10. 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/hdafkmtmfv/article/view/70874>.
11. 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>