

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

(обов'язкова навчальна дисципліна)

освітньо-професійна програма Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва  
спеціальність 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва  
галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство  
освітній ступінь бакалавр  
факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

**Розробник**

Віктор БОНДАРЕНКО, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту



**Гарант:**

Віктор СЛИНЬКО професор кафедри технології виробництва продукції тваринництва, доцент



## 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<br>Контакти: спортивний комплекс<br>: viktor.bondarenko@pdaa.edu.ua,<br>: 0954279595,<br>сторінка викладача:<br><a href="https://www.pdaa.edu.ua">https://www.pdaa.edu.ua</a> |
| Рівень вищої освіти                                    | Перший (бакалаврський) рівень   |
| Спеціальність  | 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва галузь знань  |
| Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни     | Цикл гуманітарних дисциплін на рівні загальної середньої освіти.  |
| Мова викладання  | Державна  |

### **Заплановані результати навчання**

#### **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 втоми 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:**

ЗК 4. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

#### **Компетентності фахові:**

ФК 1. Здатність використовувати професійні знання в галузі виробництва і переробки продукції тваринництва для ефективного ведення бізнесу.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

### **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 2021 р.        |
| Рік навчання (курс)         | 1-й, 2-й             |
| Семестр                     | 1-й – 4-й            |
| Лекції (годин)              | 8                    |
| Лабораторні 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 гімнастики | 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 екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку  |
| 90-100                                       | A           | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | B           | добре  |   |
| 74-81  | C           |  |   |
| 64-73  | D           | задовільно   |   |
| 60-63  | E           |  |   |
| 35-59  | FX          | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 1-34   | F           | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

**Трудовіткість:**

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

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

**Рекомендовані джерела інформації**

**Основні**

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 нафто-газової 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.urau.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).