

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Технології виробництва і переробки продукції тваринництва

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**СИЛАБУС**

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма Економіка підприємства

спеціальність 051 Економіка

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

освітній ступінь бакалавр

Навчально-науковий інститут економіки, управління, права та інформаційних технологій

**Розробник:**

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Полтава  
2022 р.

### Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

|  |   |
|--|---|
| Назва навчальної дисципліни                                      | Фізичне виховання   |
| Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти | обов'язкова навчальна дисципліна  |
| Назва структурного підрозділу                                    | Кафедра фізичного виховання і спорту  |
| Контактні дані розробників, які залучені до викладання           | Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ<br>Контакти: спортивний комплекс:<br><a href="mailto:kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua">kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua</a> ,<br>0667198262,<br>сторінка викладача:<br><a href="https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych">https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych</a> |
| Рівень вищої освіти  | Перший (бакалаврський) рівень   |
| Спеціальність<br>Освітня програма                                | 051 Економіка<br>Економіка підприємства   |
| Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни               | Цикл гуманітарних дисциплін.  |

#### **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 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; простих 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 швидкісно-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.

#### **Компетентності загальні:**

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Асоціювати себе як члена громадянського суспільства, наукової спільноти, визнавати верховенство права, зокрема у професійній діяльності, розуміти і вміти користуватися власними правами і свободами, виявляти повагу до прав і свобод інших осіб, зокрема, членів колективу.

ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

## 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.** Основирозвитку та вдосконалення фізичних якостей.

**Тема 8.** Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

### Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

| Назвием   | Кількістьгодин                      |            |     |      |
|---|-------------------------------------|------------|-----|------|
|   | 051ЕКОН_бд_2021,<br>051ЕКОН_бд_2022 |            |     |      |
|   | ус<br>ьо                            | утомучислі |     |      |
|   |                                     | л          | пр. | с.р* |
| <b>Ісеместр</b>   |                                     |            |     |      |
| <b>Тема1.</b> Фізична культура і основи здорового способу життя                               | 2                                   | 2          | -   | -    |
| <b>Тема2.</b> Легка атлетика.<br><b>Тема 2.1.</b> Навчання техніки легкоатлетичних елементів. | 14                                  | -          | 14  | 1    |
| <b>Тема3.</b> Гімнастика.<br><b>Тема 3.1.</b> Навчання технічних елементів гімнастики.        | 14                                  | -          | 14  | 1    |
| <b>ІІсеместр</b>  |                                     |            |     |      |
| <b>Тема4.</b> Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.             | 2                                   | 2          | -   | -    |
| <b>Тема5.</b> Волейбол.<br><b>Тема 5.1.</b> Навчання технічних елементівволейболу.            | 10                                  | -          | 10  | 1    |
| <b>Тема6.</b> Баскетбол.<br><b>Тема 6.1.</b> Навчання технічних елементів баскетболу.         | 10                                  | -          | 10  | 1    |
| <b>Тема 2.</b> Легка атлетика.<br><b>Тема2.2.</b> Розвиток швидкості.                         | 8                                   | -          | 8   | 1    |
| <b>Всьогоза 1 курс</b>  | 60                                  | 4          | 56  | 5    |
| <b>ІІІсеместр</b>   |                                     |            |     |      |
| <b>Тема 7.</b> Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.                             | 2                                   | 2          | -   | -    |
| <b>Тема2.</b> Легка атлетика<br><b>Тема2.3.</b> Розвитокспритності.                           | 14                                  | -          | 14  | 1    |
| <b>Тема3.</b> Гімнастика<br><b>Тема3.2.</b> Вдосконалення гімнастичних комбінацій.            | 14                                  | -          | 14  | 1    |
|   |                                     |            |     |      |

| <b>IV семестр</b>   |     |   |     |    |
|---|-----|---|-----|----|
| <b>Тема 8.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і у мовах праці та особливостях життєдіяльності. | 2   | 2 | -   | -  |
| <b>Тема 5.</b> Волейбол.<br><b>Тема 5.2.</b> Вдосконалення техніки волейболу.   | 10  | - | 10  | 1  |
| <b>Тема 6.</b> Баскетбол.<br><b>Тема 6.2.</b> Вдосконалення техніки баскетболу.   | 10  | - | 10  | 1  |
| <b>Тема 2.</b> Легка атлетика.<br><b>Тема 2.4.</b> Розвиток витривалості.   | 8   | - | 8   | 1  |
| <b>Всього за 2 курс</b>   | 60  | 4 | 56  | 5  |
| <b>Всього за 1-2 курс</b>   | 120 | 8 | 112 | 10 |

\* для спеціальних медичних груп

#### Форми оцінювання результатів навчання.

| Програмні результати навчання   | Форма оцінювання  |   |                      |                                      |                             |                             | Разом |
|---|---|---|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
|   | Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій | Виконання нормативів на практичних заняттях | Розв'язування тестів | Написання рефератів спец. мед. Груп* | Виконання комплексів РГГ/ВГ | Участь у спортивних заходах |       |
| <p>ПРН 1. Асоціювати себе як члена громадянського суспільства, наукової спільноти, визнавати верховенство права, зокрема у професійній діяльності, розуміти і вміти користуватися власними правами і свободами, виявляти повагу до прав і свобод інших осіб, зокрема, членів колективу.</p> <p>ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.</p> | 60  | 28  | 10                   | 18                                   | 2                           | 10                          | 100   |

\* для спеціальних медичних груп

**Схема нарахування балів з навчальної дисципліни**

| Назва теми   | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти*  |   |                      |                                     |                             |                             | Разом по темі |
|--|---|---|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
|  | Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій | Виконання нормативів на практичних заняттях | Розв'язування тестів | Написання рефератів спец. мед. груп | Виконання комплексів РГГ/ВГ | Участь у спортивних заходах |               |
| 1  | 2   | 3   | 4                    | 5                                   | 6                           | 7                           | 8             |
| I семестр  |   |   |                      |                                     |                             |                             |               |
| Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»  | 1   | -   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 1             |
| Тема 2. Легка атлетика.<br>Тема 2.1.   | 7   | 4   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 11            |
| Тема 3. Гімнастика.<br>Тема 3.1.<br>Навчання технічних елементів гімнастики  | 7   | 3   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 10            |
| Написання та пров. комплексів РГГ  | -   | -   | -                    | -                                   | 1                           | -                           | 1             |
| II семестр   |   |   |                      |                                     |                             |                             |               |
| Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»                                       | 1   | -   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 1             |
| Тема 5. Волейбол<br>Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу   | 5   | 2   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 7             |
| Тема 6. Баскетбол.<br>Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.   | 5   | 3   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 8             |
| Тема 2. Легка атлетика.<br>Тема 2.2. Розвиток швидкості  | 4   | 2   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 6             |
| III семестр  |   |   |                      |                                     |                             |                             |               |
| Тема 7. «Основні розробки та вдосконалення фізичних якостей»   | 1   | -   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 1             |
| Тема 2. Легка атлетика.<br>Тема 2.3. Розвиток спритності   | 7   | 4   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 11            |
| Тема 3. Гімнастика.<br>Тема 3.2.<br>Вдосконалення гімнастичних комбінацій  | 7   | 3   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 10            |
| Написання та пров. комплексів ВГ   | -   | -   | -                    | -                                   | 1                           | -                           | 1             |
| IV семестр   |   |   |                      |                                     |                             |                             |               |
| Тема 8.<br>«Основні раціональні харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності» | 1   | -   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 1             |
| Тема 5. Волейбол<br>Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу  | 5   | 2   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 7             |
| Тема 6. Баскетбол.<br>Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу   | 5   | 3   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 8             |
| Тема 2. Легка атлетика.<br>Тема 2.4. Розвиток витривалості   | 4   | 2   | -                    | -                                   | -                           | -                           | 6             |
| Участь у спортивних заходах  | -   | -   | -                    | -                                   | -                           | 10                          | 10            |
| Разом  | 60  | 28  | (10)*                | (18)*                               | 2                           | 10                          | 100           |

\* для спеціальних медичних груп

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

| 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                                       | А           | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | В           | добре  |   |
| 74-81  | С           |  |   |
| 64-73  | Д           | задовільно   |   |
| 60-63  | Е           |  |   |
| 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 |

#### **Трудомісткість:**

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

#### **Політика навчальної дисципліни**

|  |   |
|--|---|
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b> | Практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються зі зменшенням балів (-30 %). Перескладання поточного та підсумкового контролів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, хвороба тощо) та із дозволу деканату.  |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>  | Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності <a href="https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf">https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf</a> та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти <a href="https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/etychnyy-kodeks.pdf">https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/etychnyy-kodeks.pdf</a> Полтавського державного аграрного університету.<br>Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання всіх навчальних завдань поточного та підсумкового контролів результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); обов'язкове покликання на джерела інформації під час використання ідей, розробок, тверджень; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної, наукової, творчої діяльності, запозичені методики досліджень. |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Політика щодо відвідування:</b> | Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, лікарняний, стажування тощо) навчання може відбуватись з використанням інформаційних технологій (у змішаній чи/та дистанційній формі за погодженням із керівником курсу та деканом факультету). |
|------------------------------------|--|

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основні

1. Єрмоменко 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.
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" / Каніщева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.
3. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208с.
4. 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.
5. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1988. 208с.
6. 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.
7. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.

#### Допоміжні

1. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. К.: Здоров'я, 1990. 120с.
2. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.
3. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
5. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.
6. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. 336 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн.І. Луцьк: "Надстир'я", 1996. 178 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.

#### Інформаційні ресурси мережі Інтернет

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>.
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>.
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>.
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>.

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>.

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>.

9. 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., X., 2016. С. 6–11. URL:<http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874>.

10. 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>