

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту

СИЛАБУС
ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма Германські мови та літератури (переклад включно),
перша – англійська
спеціальність 035 Філологія (035.041 Германські мови та літератури (переклад
включно), перша – англійська)
галузь знань 03 Гуманітарні науки
освітній ступінь Бакалавр

Розробник:

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Гарант:

Алла ДЕДУХНО – к. філол. н., доцент кафедри гуманітарних і соціальних дисциплін

Полтава, 2022 р.

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Місце в індивідуальному плані	Обов'язкова
Назва структурного підрозділу	Кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ Контакти: спортивний комплекс : kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua, : 0667198262, сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	035 Філологія (035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)
Освітньо-професійна програма	Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.

Мета вивчення навчальної дисципліни

– застосовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності;

– застосовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичні тренінги для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

– застосовувати засоби фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною професійної діяльності;

– застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

– дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;

– навчитись найпростіших 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:**

ЗК 2. 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.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 14. Здатність дотримуватися безпечних умов життєдіяльності людини.

Програмні результати навчання:

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

Структура (тематичний пан) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		лаб.	пр.	с.р	
I семестр					
Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»	8	2	-	4	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	8	-	-	6	-
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.	10	-	-	8	-
II семестр					
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	8	2	-	4	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	-	6	-
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	8	-	-	4	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості.	8	-	-	4	-
Всього за 1 курс	60	4	-	36	-
III семестр					
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	10	-
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.3. Розвиток спритності.	14	-	-	14	-
Тема 3. Гімнастика Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	-	14	-
IV семестр					
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	10	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	-	10	-
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	-	10	-

Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості.	8	-	-	8	-
Всього за 2 курс	60	4	-	76	-

Всього за 1-2 курс	120	8	-	112	-
---------------------------	-----	---	---	-----	---

**Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання,
форми поточного і підсумкового контролю**

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти				Разом
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Участь у спортивних заходах	
ПРН 5	60	28	10	10	100
Разом	60	28	10	10	100

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	Участь у спортивних заходах	
1	2	3	4	5	6
I семестр Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»	1	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1.	7	4	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики	7	3	-	-	10
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-	-	-	1
II семестр Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2	-	-	7

Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	6
III семестр Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»	1	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.3. Розвиток спритності	7	4	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	7	3	-	-	10
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-	-	-	1
IV семестр Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2	-	-	7
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості	4	2	-	-	6
Участь у спортивних заходах	-	-	-	10	10
Разом	60	28	10	10	100

Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120 год. Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

Політика навчальної дисципліни

Відвідування занять є обов'язковим.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. За використання телефонів і комп'ютерних засобів без дозволу викладача, порушення дисципліни здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів. Списування під час виконання тестових завдань, практичних завдань та завдань екзаменаційної роботи заборонені. Мобільні пристрої дозволено використовувати лише під час онлайн-тестування.

Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ:

<https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist>.

На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті, перед опануванням цієї навчальної дисципліни. Визнання набутих результатів навчання або відмова у їх визнанні, набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus, Coursera тощо. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої

Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:
Сторінка курсу на платформі Moodle - <https://moodle.pdaa.edu.ua/course/view.php?id=7595>

Рекомендовані джерела інформації:

Основні

1. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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/ А.А. Чернозуб // Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2.

5. 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.

6. 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. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.
2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.
5. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. 336 с.
6. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн..І. Луцьк: "Надстир'я", 1996. 178 с.
7. 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>.
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

- соціальні 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., Х., 2016. С. 6–11. URL:<http://journals.uran.ua/hdafktmfv/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>

