

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 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

факультет обліку та фінансів

**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 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: <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	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.
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 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;

– 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 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				
	усь ог	у тому числі			
л		лаб.	пр.	с.р*	
<b>I семестр</b>					
<b>Тема 1.</b> «Фізична культура і основи здорового способу життя»	2	2	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.1.</b> Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика. <b>Тема 3.1.</b> Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	-	14	1
<b>II семестр</b>					
<b>Тема 4.</b> Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.1.</b> Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.1.</b> Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.2.</b> Розвиток швидкості.	8	-	-	8	1
<b>Всього за 1 курс</b>	60	4	-	56	5
<b>III семестр</b>					
<b>Тема 7.</b> Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика <b>Тема 2.3.</b> Розвиток спритності.	14	-	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика <b>Тема 3.2.</b> Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	-	14	1
<b>IV семестр</b>					
<b>Тема 8.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.2.</b> Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.2.</b> Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <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

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

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти						
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів *	Написання рефератів *	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	Разом
ПР 5	60	28	10	18	2	10	100
Разом	60	28	10	18	2	10	100

\* для спеціальних медичних груп

#### Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

### 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. 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	-	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	-	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)*	(18)*	2	10	100

\*- для спеціальних медичних груп

Сторінка курсу на платформі Moodle - <https://moodle.pdaa.edu.ua/course/view.php?id=7595>

### Інформаційні джерела:

#### 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.

.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: ЛОИМО, 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 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., Х., 2016. С. 6–11. URL: <http://journals.uran.ua/hdafkmtfv/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>