

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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
(обов'язкова навчальна дисципліна)

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма Політологія

спеціальність 052 Політологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

освітній ступінь бакалавр

факультет обліку та фінансів

**Розробник:**

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

**Гарант:**

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

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                                | 052 Політологія<br>Політологія  |
| 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 ефективно професійної діяльності;
- застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- застосування 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.

**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

**Структура (тематичний план) навчальної дисципліни**

| Назви тем  | Кількість годин |              |     |      |   |
|--|-----------------|--------------|-----|------|---|
|  | денна форма     |              |     |      |   |
|  | усього          | 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.<br><b>Тема 2.1.</b> Навчання техніки легкоатлетичних елементів.                         | 14              | -            | -   | 14   | 1 |
| <b>Тема 3.</b> Гімнастика.<br><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.<br><b>Тема 5.1.</b> Навчання технічних елементів волейболу.                                   | 10              | -            | -   | 10   | 1 |
| <b>Тема 6.</b> Баскетбол.<br><b>Тема 6.1.</b> Навчання технічних елементів баскетболу.                                 | 10              | -            | -   | 10   | 1 |
| <b>Тема 2.</b> Легка атлетика.<br><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<br><b>Тема 2.3.</b> Розвиток спритності.   | 14              | -            | -   | 14   | 1 |
| <b>Тема 3.</b> Гімнастика<br><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            | -   | -    | - |

|   |     |   |   |     |    |
|---|-----|---|---|-----|----|
| Тема 5. Волейбол.<br>Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.   | 10  | - | - | 10  | 1  |
| Тема 6. Баскетбол.<br>Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу. | 10  | - | - | 10  | 1  |
| Тема 2. Легка атлетика.<br>Тема 2.4. 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 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 | Написання рефератів спец. мед. Груп* | Виконання комплексів РГГ/ВГ | Участь у спортивних заходах |       |
| <b>РН 19</b>                  | 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 гімнастик | 2                           |
| Участь у спортивних заходах   | 10                          |
| Максимальна кількість балів   | 100                         |

#### 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 |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>здобувача вищої освіти<br/> <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><br/> 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.</p> |
| <b>Політика щодо відвідування:</b> | <p>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 формах за погодженням із керівником курсу та деканом факультету).</p>   |

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

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.
2. Канищева 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" / Канищева 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.

### Допоміжні

1. 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.
2. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1988. 208с.
3. 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.
4. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.
5. 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>
6. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. К.: Здоров'я, 1990. 120с.
7. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.
8. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний

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