

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ЛУБЕНСЬКИЙ
ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПОЛТАВСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

Циклова комісія загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма *Підприємництво, торгівля та біржова діяльність*

спеціальність *076 Підприємництво та торгівля*

галузь знань *07 Управління та адміністрування*

освітньо-професійний ступінь *фаховий молодший бакалавр*

циклова комісія *загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін*



Розробники:

Володимир КОНОНЕНКО, викладач фізичного виховання вищої кваліфікаційної категорії, керівник фізичного виховання,

Ігор СКРЕБЕЦЬ, викладач фізичного виховання вищої кваліфікаційної категорії

Керівник освітньо-професійної програми Підприємництво, торгівля та біржова діяльність:

Вікторія ПОНОМАРЕНКО, викладач фахових дисциплін циклової комісії економічно-комерційних дисциплін, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Лубни 2025 р.

2. Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Назва структурного підрозділу	Циклова комісія загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Кононенко Володимир, викладач фізичного виховання Контакти: email: v.kononenko@lubfek.org.ua тел.: +380667724367 Викладач: Скребець Ігор, викладач фізичного виховання Контакти: email: i.skrebets@lubfek.org.ua тел.: +380956591213
Рівень вищої освіти	фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	076 Підприємництво та торгівля
Мета навчальної дисципліни	Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця
Передумови для навчання	Здобувачі освіти мають досягнути обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувача повної загальної середньої освіти з предмету «Фізична культура»

3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

- послідовне формування фізичної культури особистості фахівця;
- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності.

Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

- усвідомлення ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямованості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичного стану й працездатності;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування системи рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й реалізації в обраній професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

4. Результати навчання (компетентності випускника)

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

Результати навчання (РН):

РН 1. Знати свої права, як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН 6. Проявляти ініціативу та підприємливість, володіти навичками міжособистісної взаємодії для досягнення професійної мети.

РН 18. Зберігати та примножувати моральні, культурні цінності, формувати гідне ставлення до надбань історії та національної культури, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

5. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	с/р	
1	2	3	4	5
Теоретичні заняття				
Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання. Основи ЛФК.	2	2		
Професійно-прикладна фізична підготовка.	2	2		
Спорт в системі формування особистості. Основи атлетизму.	2	2		
Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	2	2		
Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2		
Всього	10	10		

Модуль 1. Лижна підготовка				
Оздоровче, прикладне та оборонне значення лижного спорту.	2		2	
Класифікація видів лижного спорту.	4		2	2
Підготовка лиж до занять і змагань	2		2	
Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм. Перша допомога	4		2	2
Всього	12		8	4
Модуль 2. Гімнастика				
Правила з безпеки життєдіяльності на заняттях з гімнастики	4		2	2
Ранкова гімнастика.	2		2	
Правила, організація і проведення змагань	4		2	2
Складання комплексу ранкової гімнастики	2		2	
Попередження травматизму	4		2	2
Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Оздоровче і професійно прикладне значення гімнастики.	4		2	2
Класифікація видів гімнастики	2		2	
Вдосконалення техніки опорного стрибка через гімнастичного козла в ширину, способом зігнувши ноги	4		2	2
Методика занять атлетизмом	4		2	2
Організація самостійних занять гімнастикою	2		2	
Доздача залікових вимог з гімнастики	4		2	2
Всього	38		24	14
Модуль 3. Спортивні ігри				
Попередження травматизму на заняттях спортивними іграми	4		2	2
Класифікація спортивних ігор	2		2	
Правила змагань з волейболу	4		2	2
Елементи гри у волейбол	2		2	
Досягнення волейболістів України на міжнародній арені	4		2	2
Самостійні заняття спорт. іграми	2		2	
Вдосконалення техніки і тактики гри в нападі та захисті	4		2	2
Всього	22		14	8
Модуль 4. Легка атлетика				
Правила з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою	4		2	2
Профілактика травм	2		2	
Правила змагань з легкої атлетики	4		2	2
Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики	2		2	
Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	4		2	2
Класифікація видів легкої атлетики	2		2	
Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені	4		2	2
Організація самостійних занять з легкої атлетики	2		2	
Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	4		2	2
Одяг, взуття, інвентар і місця занять легкою атлетикою	4		2	2
Самостійні заняття легкою атлетикою	2		2	
Всього	38		24	14

Модуль 5. Туризм				
Оздоровче значення туризму. Види туризму. Подолання відстані за азимутом.	2		2	
Орієнтування на місцевості: за картою, з компасом і без нього. Укладання і носіння рюкзака. Встановлення наметів	2		2	
Всього	4		4	
Модуль 6. Легка атлетика				
Характеристика видів легкої атлетики	4		2	2
Досягнення легкоатлетів України на міжнародній арені	2		2	
Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	2		2	
Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики	4		2	2
Правила, організація і проведення змагань з легкої атлетики	2		2	
Організація самостійних занять з легкої атлетики	4		2	2
Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці студентів	2		2	
Одяг, взуття, інвентар і місця занять з легкої атлетики	4		2	2
Всього	28		18	10
Модуль 7. Гімнастика				
Складання комплексу ранкової гімнастики	4		2	2
Попередження травматизму. Піднімання в сід за 1 хв	2		2	
Державні тести і вимоги програми з гімнастики	4		2	2
Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Організація самостійних занять	4		2	2
Правила змагань з гімнастики	2		2	
Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	4		2	2
Методика занять атлетизмом. Вправи на брусах	2		2	
Доздача залікових вимог з гімнастики. Рухливі ігри.	4		2	2
Всього	28		18	10
Усього годин	180	10	110	60

6. Трудомісткість

Загальна кількість годин: 180 год (6 кредитів ЄКТС)

Кількість модулів: 7

Форма семестрового контролю: залік

7. Оцінювання результатів навчання

Оцінка за 4 – бальною шкалою	<u>Критерії оцінювання</u>
5 (відмінно)	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності з дисципліни «Фізичне виховання», вміє самостійно здобувати знання, на високому рівні працювати самостійно і в команді, володіє навичками міжособистісної взаємодії, без допомоги викладача виконує передбачені програмою нормативи, вміє

	використовувати набуті знання і вміння для саморозвитку, самостійно розкриває власні обдарування і нахили з дисципліни, використовуючи різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
4 (добре)	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», застосовує його на практиці, на достатньому рівні вміє працювати самостійно і в команді, виконує передбачені навчальною програмою нормативи, самостійно виправляє допущені незначні недоліки при виконанні фізичних вправ. Вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність.
3 (задовільно)	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», виявляє знання і розуміння основних положень, частково володіє інформацією про різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, з допомогою викладача може виконувати фізичні вправи, виправляючи помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
2 (незадовільно)	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів рухової активності, фізичних вправ, що становлять незначну частину навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання».

8. Політика курсу навчальної дисципліни

8.1. Політика щодо академічної доброчесності

Політику щодо академічної доброчесності регламентує Положення про академічну доброчесність у Відокремленому структурному підрозділі «Лубенський фінансово-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету».

Дотримання принципу академічної доброчесності здобувачами фахової передвищої освіти при опануванні навчальної дисципліни передбачає: самостійне виконання завдань поточного, модульного та підсумкового контролю; добросовісна та коректна робота із джерелами інформації, посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень; дотримання норм законодавства про авторське право та суміжні права.

8.2. Комунікаційна політика

Здобувачі фахової передвищої освіти повинні мати електронну пошту та на випадок проведення занять у дистанційному режимі обліковий запис в спеціалізованому хмарному середовищі.

Дистанційна комунікація учасників освітнього процесу може здійснюватися через засоби комунікації: електронну пошту, месенджери, чати, відеоконференції тощо.

8.3. Політика щодо відвідування занять

Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані відвідувати всі види навчальних занять, що передбачені навчальним планом, відповідно до розкладу занять.

Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач фахової передвищої освіти має повідомити викладача особисто або через старосту групи. При неявці на заняття через поважні причини, не пізніше трьох днів після виходу на заняття подати підтверджуючі документи куратору групи.

Кожне пропущене без поважної причини заняття відпрацьовується здобувачем фахової передвищої освіти на оцінку у формі усної співбесіди, письмової роботи тощо. Пропущена тема вивчається студентом самостійно.

8.4. Політика щодо перескладання

Перездача модульних оцінок на підвищення не дозволяється (за винятком незадовільних оцінок).

Здобувач фахової передвищої освіти, який одержав незадовільну семестрову оцінку, може ліквідувати академічну заборгованість за погодженням із завідувачем відділення до початку наступного за сесією семестру згідно з розкладом ліквідації заборгованості в терміни, визначені заступником директора з навчальної роботи.

При ліквідації академічної заборгованості допускається перескладання заліку не більше двох разів: перший раз викладачу, другий – комісії, до складу якої входить заступник директора з навчальної роботи, голова циклової комісії (за якою закріплена дана дисципліна) та викладач.

9. Рекомендовані джерела інформації

Базові:

1. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/2023-2-4-fv.html>
2. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/2023-2-4-fv.html>

Додаткові:

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020.
2. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя, 2020.
3. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми, 2020.

Інформаційні ресурси:

1. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>
2. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://dsmsu.gov.ua/index/ua>
3. Національний Олімпійський комітет України. URL: <https://noc-ukr.org>
4. Медіатека електронних засобів навчання.
URL: <https://nmcbook.com.ua/mediatekaa/>
5. Освітній онлайн-портал. URL: <https://naurok.com.ua/>
6. Національна освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/>
7. Платформа масових відкритих онлайн-курсів. URL: <https://prometheus.org.ua/>
8. Студія онлайн-освіти. URL: <https://www.ed-era.com/>
9. Навчальні відео, онлайн-трансляції. URL: <https://youtube.com/>
10. Суспільне Спорт: новини та огляди спортивних подій.
URL: <https://suspilne.media/sport/>
11. Україномовний розділ відкритої багатомовної мережевої енциклопедії.
URL: <https://uk.wikipedia.org/>