

	<p><b>СИЛАБУС</b>  <b>НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</b>  <b>«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</b></p> <p><b>Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)</b>  <b>Спеціальність: D2 Фінанси , банківська справа, страхування та фондовий ринок</b>  <b>Рік навчання: 1-й, семестр 1-й, 2-й</b>  <b>Кількість кредитів ECTS: 2 <u>кредити</u></b></p> <p><b>Мова викладання: <u>українська</u></b></p>
<p><b>Лектор курсу</b></p>	<p><b>асистент Салабай Антоніна Романівна</b></p>
<p><b>Контактна інформація лектора (e-mail)</b></p>	<p><b>Antoninasalabay1@gmail.com</b></p>

### ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою ОПП. Загальний обсяг дисципліни 60 год.: практичні заняття – 60 год.

Формат проведення: практичні заняття, консультації.  
Підсумковий контроль - залік.

Дисципліна не потребує попереднього опанування навчальних компонентів освітньої програми та базується на загальноосвітній підготовці здобувачів вищої освіти.

Результати навчання дисципліни мають загальнокультурний та здоров'язбережувальний характер і використовуються впродовж усього періоду навчання та професійної діяльності, можуть використовуватись для опанування курсу Базової загальної військової підготовки.

#### Призначення навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в здобувачів освіти свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, розвитку фізичних і психофізичних якостей, зміцненні здоров'я та підвищенні рівня фізичної працездатності.

Її призначення полягає у забезпеченні гармонійного поєднання розумового, морального та фізичного розвитку особистості, підготовці студентів до активної професійної діяльності та здорового способу життя.

Вивчення дисципліни створює передумови для формування в майбутніх фахівців стійкої мотивації до рухової активності, усвідомлення ролі фізичної культури у професійному становленні, а також розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, витримка, колективізм, самодисципліна та відповідальність.

Курс має прикладне значення — набуті знання та практичні навички можуть бути використані студентами у повсякденному житті, під час професійної діяльності та для підтримання оптимального рівня здоров'я впродовж життя. Освітня компонента «Фізичне виховання» формує знання, уміння, навички та компетенції, необхідні для фахівця з харчових технологій.

### **Мета вивчення навчальної дисципліни**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і ведення активного, здорового способу життя.

Курс спрямований на засвоєння знань про значення фізичної культури в житті людини, розвиток рухових умінь і навичок, необхідних для підтримання оптимального рівня фізичної працездатності, а також на виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісних якостей, удосконаленню функціонального стану організму та формуванню навичок самоконтролю у процесі занять.

Вивчення дисципліни створює основу для підвищення адаптаційних можливостей організму, профілактики захворювань і формування відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану, що є важливою умовою ефективної навчальної і майбутньої професійної діяльності.

### **Завдання вивчення дисципліни**

Завданням вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування в здобувачів освіти необхідних знань, умінь і навичок щодо організації власної рухової активності, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та відповідальності, а також формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами як важливого чинника збереження здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

## **ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ НАБУВАЄ ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен сформувати такі програмні компетентності:

*Інтегральна компетентність (ІК):* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності у галузі фінансів, банківської справи та страхування або у процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизнаністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

*Загальні компетентності (ЗК):*

ЗК14. 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 забезпечення здорового способу життя.

### **ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальні навички (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в групах), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів).

### **ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та кількість годин
		практичні заняття
1	Організаційні аспекти процесу фізичного виховання у ЗВО	4
2	Основи техніки бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м) та спортивної ходьби	4
3	Основи техніки метання набивного м'яча та стрибка в довжину з місця	4
4	Основи техніки виконання прийомів в баскетболі	4
5	Розвиток фізичних якостей засобами баскетболу	2
6	Технічні прийоми у настільному тенісі	4
7	Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу	4
8	Основи техніки виконання прийомів у волейболі	4
9	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу	6
10	Основи виконання вправ з атлетизму на тренажерних пристроях	4
11	Розвиток фізичних якостей засобами атлетизму	2
12	Основи техніки виконання прийомів у футболі	6
13	Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4
14	Основи оздоровчої фізичної культури	4
15	Особливості пішохідного туризму	4
<b>Разом</b>		<b>60</b>

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Грищенко, І. М. Фізичне виховання студентів: теорія і методика. Київ: Знання, 2020.
2. Ковальчук, О. В. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Львів: ЛНУ, 2019.
3. Петренко, С. П. Методика проведення фізичних вправ у навчальних закладах. Київ: Освіта, 2021.
4. Сидоренко, Л. В. Теорія спорту і фізичного виховання. Харків: ХНУ, 2020.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2020.
6. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021.
7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020.
8. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської молоді : навчальний посібник. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (чинна редакція).

### Додаткова література

1. Бондаренко Т.М. Анатомія та фізіологія руху людини. Київ: Академвидав, 2020.
2. Козак В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Львів: ЛНУ, 2018.
3. Мельник Ю.І. Здоровий спосіб життя та фізична активність. Київ: Здоров'я, 2019.
4. Novak P. Exercise Physiology: Theory and Application for Fitness and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2021.
5. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

### Інформаційні ресурси

1. World Health Organization (WHO) Physical Activity – Інформація про фізичну активність, рекомендації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
2. American College of Sports Medicine (ACSM) – Публікації та рекомендації з фізіології, тренувань, тестування та програм фізичного виховання. URL: <https://www.acsm.org>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Physical Activity – Практичні поради та дослідження щодо фізичної активності та здоров'я. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity>
4. National Strength and Conditioning Association (NSCA) – Методичні матеріали та наукові статті про силові тренування та фізичну підготовку. URL:

<https://www.nsca.com>

5. OpenLearn – Health, Sports & Psychology – Безкоштовні навчальні курси та матеріали з фізичної культури, спорту та здоров'я. URL: <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/health-sports-psychology>

6. European College of Sport Science (ECSS) – Доступ до наукових досліджень, конференцій і матеріалів із фізичної підготовки та спорту. URL: <https://www.ecss.eu>

7. Physio-pedia – Exercise and Sports Science – Ресурс для студентів та викладачів з фізіотерапії та спортивної науки, приклади вправ і методик. URL: <https://www.physio-pedia.com>

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

### Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Бали
<b>Атестація 1</b>		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	15
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях та опитуваннях	5
4	Рубіжний контроль	10
<b>Всього за атестацію 1</b>		<b>30</b>
<b>Атестація 2</b>		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
6	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	5
7	Рубіжний контроль	10
<b>Всього за атестацію 2</b>		<b>30</b>
Показники навчальної, спортивної та громадської активності		10
Підсумковий контроль		30
<b>Разом</b>		<b>100</b>

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками контрольних заходів є виконання індивідуальної творчої роботи (презентації).

Під час виконання навчальних завдань, завдань контрольних заходів неприпустимим є порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними, інформація про

результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності – достовірною; у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей мають бути посилення на джерела інформації з дотриманням норм законодавства про авторське право і суміжні права.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Переведення балів внутрішньої 100-бальної шкали в національну здійснюється у відповідності до шкали.

#### **Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни