



***СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»***

Спеціальність:	D3 Менеджмент
Освітній рівень:	перший (бакалаврський) рівень
Освітня програма:	Менеджмент

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	D3 Менеджмент
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	4 кредита/120 год Лекції: 0 Практичні та семінарські заняття: 52 Самостійна робота студентів: 68
Терміни вивчення дисципліни	II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	https://drive.google.com/file/d/1lkbbZnao9GGBfDdFV7qeRQy_D9PbGTlh/view?usp=sharing

Загальна інформація про викладача. Контактна інформація.

Стойков Віталій Павлович	
Науковий ступінь	нема
Вчене звання	нема
Посада	викладач кафедри суспільно-наукових дисциплін
Дисципліни, які викладає НПП	фізичне виховання
Напрями наукових досліджень	професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців; військово-патріотичне виховання та командоутворення засобами фізичної культури
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	
Контактна інформація викладача:	
E-mail:	menedzmentuk@gmail.com
Контактний тел.	+380677445957
Портфоліо викладача на сайті кафедри /Інституту/Академії	https://izmail.maup.com.ua/assets/files/stojkov-portfolio.pdf

Анотація курсу. Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на розвиток фізичних якостей, формування здорового способу життя, підвищення працездатності та профілактику захворювань. Курс поєднує теоретичну підготовку з практичними заняттями з різних видів рухової активності, спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики та фітнесу. Дисципліна охоплює соціально-виховний процес цілеспрямованого та систематичного впливу на людину за допомогою фізичних вправ, природних чинників та гігієнічних засобів. Її завдання – зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей організму, формування та вдосконалення

життєво важливих рухових навичок і вмінь, а також відповідних знань. Кінцева мета – забезпечити готовність студента до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система фізичних вправ, методів і засобів, спрямованих на розвиток, удосконалення та підтримання оптимального рівня фізичної працездатності, зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток особистості. Предмет охоплює як теоретичні знання про вплив фізичних навантажень на організм людини, так і практичні навички їх безпечного та ефективного застосування в умовах навчальної, професійної та повсякденної діяльності.

Мета курсу: Формування у здобувачів вищої освіти стійкої внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку.

Курс спрямований на:

- виховання усвідомленого ставлення до фізичної активності як невід'ємної складової здорового способу життя та професійної працездатності;
- розвиток життєво важливих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента;
- удосконалення морфофункціональних можливостей організму та адаптаційних механізмів до фізичних навантажень;
- формування вмінь раціонально організовувати власну рухову діяльність, у тому числі у виробничих і побутових умовах;
- забезпечення психофізичної готовності до активної участі в суспільному, професійному та культурному житті.

Завдання навчальної дисципліни:

- Розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб здобувачів вищої освіти.
- Формування системи знань про принципи, методи та засоби фізичного тренування, їх вплив на організм та особливості застосування у різних видах рухової діяльності.
- Виховання особистісних якостей, необхідних для ефективної навчальної та професійної діяльності: дисциплінованості, організованості, відповідальності, уміння працювати в команді та дотримуватись правил безпеки під час занять.
- Профілактика професійних захворювань і порушень здоров'я, що виникають унаслідок гіподинамії та малорухомого способу життя, шляхом впровадження комплексу оздоровчих і корекційних фізичних вправ.

Пререквізити навчальної дисципліни. Передумовою вивчення навчальної дисципліни є: загальноосвітній курс «Фізичне виховання», «Біологія», «Етика», «Культурологія», «Екологія».

Постреквізити навчальної дисципліни. Знання та уміння, отримані студентами в процесі вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення фахових дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Навчальна дисципліна забезпечує формування студентами загальних і спеціальних компетентностей та набуття результатів навчання, визначених освітньо-професійною програмою «Менеджмент» а саме:

Програмні компетентності

Загальні компетентності (згідно з матрицею відповідності програмних компетентностей освітньої програми)	ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.
Результати навчання	РН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Зміст навчальної дисципліни

№	Назва теми	К-сть годин, з них:			Методи навчання/методи оцінювання
		Лекції	Семінарі кі зан.	Самостійна а робота	
2 семестр Змістовний модуль 1. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей: силові здібності; швидкість рухів; витривалість; гнучкість; координаційні здібності					Методи навчання: вербальні (розмова; навчальна дискусія); індуктивний метод; дедуктивний метод; синтетичний; практичний (практичне виконання фізичних, технічних вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод); метод проблемно-орієнтованого навчання; Методи оцінки: усний контроль (усне опитування, оцінка участі в дискусіях, інші інтерактивні методи навчання); письмовий контроль (контрольна робота, самостійна робота, есе); тестовий контроль (тести закритого типу: тест-альтернатива, тест-відповідність; метод самоконтролю та самооцінки; оцінка кейс-стаді; оцінка розвитку фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовки.
Тема 1.	Засоби розвитку силових та сигово-швидкісних здібностей та їх вдосконалення.	-	6	6	
Тема 2.	Засоби розвитку швидкості та її вдосконалення.	-	6	6	
Тема 3.	Засоби розвитку гнучкості та її вдосконалення.	-	6	6	
Тема 4.	Засоби розвитку координаційних здібностей та їх вдосконалення.	-	6	6	
Тема 5.	Засоби розвитку витривалості та її вдосконалення.	-	6	6	
Модульна контрольна робота					
Модуль змісту 2. Засоби підвищення фізичної підготовленості, спортивні ігри					
Тема 6.	Фізичні вправи для поліпшення загального розвитку та спеціальні фізичні вправи для поліпшення тренувань з бігу та стрибків.	-	6	6	
Тема 7.	Оволодіння основними засобами техніки та тактики волейболу.	-	4	8	
Тема 8.	Оволодіння основними засобами техніки та тактики баскетболу.	-	4	8	
Тема 9.	Оволодіння основними засобами гри у футбол.	-	4	8	
Тема 10.	Методи контролю розвитку основних фізичних якостей людини.	-	4	8	
Модульна контрольна робота					

Всього	-	52	68	
Форма контролю: залік				

Технічне обладнання та/або програмне забезпечення. В освітньому процесі використовуються навчальні аудиторії, бібліотека, мультимедійний проектор та комп'ютер для проведення лекційних та семінарських занять з елементами презентації. Вивчення окремих тем і виконання практичних завдань потребує доступу до інформації зі всесвітньої мережі Інтернет, який забезпечується безкоштовною мережею Wi-Fi.

Форми і методи контролю

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий (семестровий). Поточний контроль здійснюють під час проведення практичних, лабораторних і семінарських занять, метою якого є систематична перевірка розуміння та засвоєння теоретичного навчального матеріалу, умінь використовувати теоретичні знання під час виконання практичних завдань тощо. Можливості поточного контролю є надзвичайно широкими: мотивація навчання, стимулювання навчально-пізнавальної діяльності, диференційований підхід до навчання, індивідуалізація навчання тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- аналіз законодавства та монографічної літератури;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- самостійне опрацювання тем.

Методи поточного оцінювання включають: Форми поточного контролю та критерії оцінювання. Поточний контроль здійснюється під час вивчення дисципліни на практичних заняттях, викладач може оцінювати якість виконання завдань (вправи загальної фізичної підготовки тощо) на кожному занятті з присвоєнням балів (3 бали – «добре», 2 бали – «задовільно», 1 бал – «незадовільно»). Максимальна кількість балів за урок - 3 («відмінно»).

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів вони проходять тестування на відповідність стандартам фізичної підготовленості.

Тести для оцінки розвитку фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовки

Типи тестів	Стать	Стандарти, бали/оцінка			
		5/10	4/7	3/5	2/0
Силові якості					
Тест #1					
Підняття прямих ніг під кутом 90° з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч	35	30	25	20
	Ж	25	20	15	10
Тест #2					
Присідання на двох ногах (кількість разів)..	Ч	50	40	30	25
	Ж	40	30	20	15
Тест #3					
Нахил і підйом тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги фіксовані (кількість разів).	Ч	45	40	35	30
	Ж	40	35	30	25

Тест #4 Згинання і розгинання рук у положенні стоячи, лежачи на підлозі (кількість разів).	Ч Ж	37 16	32 11	26 9	20 7
Тест #5 Стрибок у довжину з положення стоячи (см)ю	Ч Ж	240 190	230 170	220 170	210 160
Загальна витривалість					
Тест #6 Перехід у сидяче положення з положення лежачи на спині за 1 хвилину (кількість разів).	Ч Ж	45 37	37 33	32 27	26 24
Тест #7 Тест Купера (12-хвилинний біг) км.	Ч Ж	2.5 – 2.7 2.16 -2.64	2.0 – 2.4 1.75 – 2.15	1,6 - 1,9 1,5 - 1,74	Less than 1.6 Less than 1.5
Спеціальна витривалість					
Тест #8 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв).	Ч Ж	110 90	90 70	70 50	60 40
Тест #9 З положення присідання перейти в положення лежачи (кількість разів за 1 хв).	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10
Швидкість					
Тест #10 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 секунд).	Ч Ж	40 35	35 30	30 25	25 20
Тест #11 Вправи з баскетбольним м'ячем. 10 м.	Ч Ж	2,5 3,0	3,0 3,5	3,5 4,0	4,0 4,5
Тест #12 Біг на місці з підняттям колін під кутом 90° за 5 с (кількість кроків).	Ч Ж	25 20	20 15	15 10	12 7
Тест #13 Біг на 100 м (с)	Ч Ж	14,0 16,4	14,6 17,3	15,2 17,0	15,7 17,7
Спритність					
Тест #14 Біг човниковий 4 × 9 м (с)	Ч Ж	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0	11,2 12,5
Тест #15 Влучити м'ячем у баскетбольне кільце за 10 спроб (кількість влучень).	Ч Ж	7 6	6 4	4 3	3 2
Гнучкість					
Тест #16 Згинання рук за спиною з положення однієї руки вгорі, іншої вниз. Вправа виконується в обидві сторони. Запишіть найкращий результат.	Ч Ж	Fingers touch each other	Distance between fingers 3 cm	Distance between fingers 5 cm	Distance between fingers 7 cm

Тест #17 Стоячи на підлозі, тулуб вперед, ноги прямі (см).	Ч Ж	Fists touch the floor	Fingers touch the floor	Distance from the floor 3 cm	Distance from the floor 5 cm
Тест #18 Нахил тулуба вперед, стоячи на гімнастичній лаві (см)	Ч Ж	15 20	10 15	0 0	-5 -5

Система оцінювання та вимоги.

Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі вищої освіти

2-й семестр

	Поточний контроль знань										Модульні контрольні роботи	Екзамен	Загальна кількість балів
Теми	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	20	20	100
Робота на семінарському занятті	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Самостійна робота	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			

*Таблиця містить інформацію про максимальні бали за кожен вид навчальної роботи здобувача вищої освіти.

Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність здобувачу освіти виставляють оцінки з урахуванням затверджених критеріїв оцінювання для відповідної дисципліни.

Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та розподіл балів, які вони отримують, регламентуються Положенням про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

Модульний контроль проводиться на останньому занятті модуля у письмовій формі, у вигляді тестування.

Критерії оцінювання модульного тесту з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

При оцінюванні модульного тесту враховуються обсяг і правильність виконання завдань:

- оцінка «відмінно» (А) виставляється за правильне виконання всіх завдань (або більше 90% всіх завдань);

- оцінка «добре» (В) виставляється за виконання 80% всіх завдань;

- оцінка «добре» (С) виставляється за виконання 70% всіх завдань;

- оцінка «задовільно» (D) виставляється за правильне виконання 60% запропонованих завдань;

- оцінка «задовільно» (Е) виставляється, якщо правильно виконано більше 50% запропонованих завдань;

- оцінка «незадовільно» (FX) виставляється, якщо виконано менше 50% завдань.

Неявка на модульний тест - 0 балів.

Вищезазначені оцінки перетворюються на рейтингові бали таким чином:

«А» - 18-20 балів;

«В» - 16-17 балів;

«С» - 14-15 балів;

«D» - 12-13 балів.

«Е» - 10-11 балів;

«FX» - менше 10 балів.

Підсумкова семестрове оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» є обов'язковою формою оцінювання результатів навчання студентів. Воно проводиться у терміни, визначені навчальним планом, і охоплює обсяг матеріалу, визначений програмою курсу.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі тесту. До семестрового оцінювання допускається студент, який виконав усі необхідні роботи.

Підсумкова оцінка виставляється на основі результатів навчання студента протягом семестру. Оцінка студента складається з балів, накопичених за результатами поточного оцінювання, та заохочувальних балів.

Студенти, які виконали всі необхідні завдання і отримали оцінку 60 балів або вище, отримують оцінку, що відповідає отриманій оцінці, без додаткового тестування.

Для студентів, які виконали всі необхідні завдання, але отримали оцінку нижче 60 балів, а також для тих, хто бажає поліпшити свій бал (результат), викладач проводить підсумкову роботу у формі тесту під час останнього запланованого заняття з дисципліни в навчальному семестрі.

Оцінювання додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності. Оцінювання додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності відносять участь здобувачів у роботі наукових конференцій, наукових гуртків здобувачів і проблемних груп, підготовці публікацій, участь у Всеукраїнських олімпіадах і конкурсах та Міжнародних конкурсах тощо понад обсяги завдань, які встановлені відповідною робочою програмою навчальної дисципліни.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у науково-дослідній роботі та виконували певні види додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності, можуть присуджуватися заохочувальні (бонусні) бали за визначену освітню компоненту.

Оцінка самостійної роботи

Загальна кількість балів, отриманих студентом за виконання самостійної роботи, є одним із складових академічної успішності з дисципліни. Самостійна робота з кожної теми, відповідно до програми курсу, оцінюється в діапазоні від 0 до 3 балів за допомогою стандартизованих та узагальнених критеріїв оцінювання знань.

Шкала оцінювання виконання самостійної роботи (індивідуальних завдань) критеріїв оцінювання.

Максимально можлива оцінка самостійної роботи (індивідуальні завдання)	Рівень виконання			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
3	3	2	1	0

Форми оцінювання включають: поточне оцінювання практичної роботи; поточне оцінювання засвоєння знань на основі усних відповідей, доповідей, презентацій та інших форм участі під час практичних (семінарських) занять; індивідуальні або групові проекти, що вимагають розвитку практичних навичок і компетентностей (опціональний формат); вирішення ситуаційних завдань; підготовка резюме з самостійно вивчених тем; тестування або письмові іспити; підготовка проектів статей, тез конференцій та інших публікацій; інші форми, що забезпечують всебічне засвоєння навчальної програми та сприяють поступовому розвитку навичок для ефективної самостійної професійної (практичної, наукової та теоретичної) діяльності на високому рівні.

Для оцінювання результатів навчання здобувача вищої освіти впродовж семестру застосовується 100-бальна, національна та шкала ЕКТС оцінювання

Шкала підсумкового оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано

82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендовані джерела інформації.

Основна:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медико-біологічні основи фізичного виховання. — Київ: Здоров'я, 2020. — 312 с.
2. Грибан, В. Г., Мельник, О. В., Коваленко, Ю. О., та ін. Фізичне виховання : підручник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2019. 232 с.
3. Гурєєва, А. М., Стеценко, Н. В., Шевченко, В. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Запоріжжя : Запоріз. держ. мед. ун-т, 2020. 78 с.
4. Зубченко, Л. В. Фізичне виховання : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : ДонДУВС, 2019. 168 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — Київ: Олімпійська література, 2019. — 456 с.
6. Левченко В. Г. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: методичний посібник. — Харків: ХНПУ, 2021. — 210 с.
7. Миронов, Ю. О., Дяченко, О. О., Кошевий, В. О. Фізичні вправи в домашніх умовах : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонДУВС, 2022. 96 с.
8. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр навч.-вид. літ., 2019. 504 с.
9. Ткачук, П., Романчук, С., Шевченко, О., та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців : підручник. Львів : Нац. акад. сухопутних військ ім. гетьмана П. Сагайдачного, 2019. 291 с.
10. Хома, Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід : навч.-метод. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

Додаткова:

11. Гакман А. В. Оздоровча фізична культура: сучасні підходи. — Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. — 198 с.
12. Plowman S. A., Smith D. L. Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance. — Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. — 648 p.
13. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. — 11th ed. — Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. — 512 p.

Інтернет-ресурси:

14. Міністерство освіти і науки України. Навчальні програми та нормативи з фізичного виховання. — <https://mon.gov.ua>
15. Національний олімпійський комітет України. — <https://noc-ukr.org>
16. Всесвітня організація охорони здоров'я. Physical activity guidelines. — <https://www.who.in>

