



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

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

МАУП 2025

### Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	<b>Фізичне виховання</b>
Шифр та назва спеціальності	D3 Менеджмент
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	<b>4 кредита/120 год</b> Лекції: <b>0</b> Практичні та семінарські заняття: <b>52</b> Самостійна робота студентів: <b>68</b>
Терміни вивчення дисципліни	II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	<b>залік</b>
Сторінка дисципліни на сайті	

### Загальна інформація про викладача. Контактна інформація.

<b>Науковий ступінь</b>	
<b>Вчене звання</b>	
<b>Посада</b>	
<b>Дисципліни, які викладає НПП</b>	
<b>Напрями наукових досліджень</b>	
<b>Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців</b>	
Контактна інформація викладача:	
<b>E-mail:</b>	
<b>Контактний тел.</b>	
<b>Телефон кафедри</b>	
<b>Портфоліо викладача на сайті кафедри /Інституту/Академії</b>	

**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 вмій, 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 вмій раціонально організувати 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 ефективною навчальною та професійною діяльністю: 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.

**Переквізити 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 умій 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

<b>Загальні компетентності</b> (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.
<b>Результати навчання</b>	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

Тема	Кількість годин
Рухливі ігри	6
Легка атлетика	4
Кросс	4
Футбол	4
Волейбол	6
Баскетбол	6
Гімнастика	4

**Форми і методи навчання.** Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи). У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom. Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних. Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).

**Завдання для самостійної роботи.** Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичної культури і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента відведеного на фізичне виховання. Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичної культури, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичної культури повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання. Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичної культури може виконуватися у спортивних спорудах закладу вищої освіти та у домашніх умовах. При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача.

**Технічне обладнання та/або програмне забезпечення.** Для забезпечення ефективного проведення занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» використовуються:

1. Спортивний інвентар та обладнання:
  - м'ячі (футбольні, волейбольні, баскетбольні);
  - гімнастичні мати, скакалки, гантелі, обручі, конуси для маркування;
  - тренажери та інше обладнання для розвитку фізичних якостей.
2. Засоби контролю та вимірювання фізичного стану:
  - секундоміри, тонометри, ростоміри, ваги;
  - фітнес-браслети, пульсометри.
3. Матеріально-технічна база:
  - спортивна зала, стадіон, тренажерний зал;
  - відкриті майданчики для ігрових видів спорту.
4. Програмне забезпечення та онлайн-сервіси (за необхідності):
  - платформи для дистанційного навчання та відеоконференцій (*Zoom, Google Meet, Microsoft Teams*);

- програми та застосунки для планування тренувань і моніторингу фізичної активності (*Strava, MyFitnessPal, Google Fit*);
- програмні засоби для підготовки навчальних матеріалів (*Microsoft PowerPoint, Google Slides*).

### Форми методи контролю.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.

**Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання:** Підсумковий контроль полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.

### Система оцінювання та вимоги.

#### 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

### Політика курсу:

- Відвідування занять
  - Регулярна присутність на заняттях є обов'язковою. Пропуски занять допускаються лише з поважних причин (підтверджених документально).
  - У разі пропуску заняття студент повинен відпрацювати пропущений матеріал у погоджений з викладачем термін.
- Активність та участь
  - Студенти зобов'язані брати активну участь у виконанні практичних вправ, командних ігор та тестувань.
  - Позитивне ставлення до занять, дотримання дисципліни та взаємоповаги в групі є обов'язковими умовами.
- Дотримання правил безпеки
  - Виконання вправ здійснюється лише після інструктажу викладача та з дотриманням правил техніки безпеки.
  - Забороняється використання несправного інвентарю або обладнання без повідомлення викладача.

4. Спортивна форма та інвентар
  - На всі практичні заняття студент зобов'язаний приходити у відповідному спортивному одязі та взутті.
  - Використання особистого інвентарю допускається за попередньою згодою викладача.
5. Академічна доброчесність
  - Усі форми контролю виконуються особисто студентом. Використання чужих результатів або надання недостовірної інформації є порушенням принципів академічної доброчесності.
6. Дистанційний формат (за потреби)
  - У разі проведення занять онлайн студент зобов'язаний забезпечити підключення до платформи, визначеної викладачем, та мати можливість демонструвати виконання завдань у реальному часі.

### **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>

