

Білоцерківський національний аграрний університет
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

	<p align="center">СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Галузь знань - 07 «Управління та адміністрування» Спеціальність - 072 «Фінанси, банківська справа та страхування» Освітня програма - «Фінанси, банківська справа та страхування»</p>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	обов'язкова
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	3 кредити / 90 годин
Семестр	1-3
Форма контролю	залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	<p>Ярмак Олена Миколаївна Посада: доцент кафедри здоров'я та фізичної рекреації Вчене звання: доцент Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання і спорту Робоче місце: навчальний корпус № 7 (вул. Росьова, 13А), спортивний комплекс БНАУ E-mail: yarmak_en@ukr.net Зв'язок з викладачем: відповідно до графіку консультацій</p>
Опис дисципліни	<p>Дисципліна «Фізичне виховання» належить до обов'язкового компоненту освітньої програми, розроблена для студентів основної та підготовчої медичних груп та спрямована на формування здатності до застосування у повсякденній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчого фітнесу та функціонального тренінгу. В процесі вивчення навчальної дисципліни здобувачі мають змогу оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками використання засобів функціонального тренінгу під час самостійних оздоровчо-рекреаційних занять. Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» формує у студентів теоретичні знаннями та практичні навичками щодо організації та проведення занять з функціонального тренінгу з використанням усього арсеналу обладнання для зміцнення здоров'я. В результаті вивчення курсу студенти набувають готовність до використання вправ функціонального спрямування для профілактики дефіциту рухової активності, профілактики порушень</p>

	діяльності опорно-рухового апарату, підвищення рівня функціональних систем організму, фізичної працездатності та підготовленості.
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях та навичках, отриманих при вивченні дисциплін, які викладались в загальноосвітній школі: «Фізична культура», «Біологія і екологія», «Громадянська освіта».
Мета вивчення дисципліни	Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: формування гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Мета досягається шляхом реалізації комплексу навчальних, оздоровчих і виховних завдань: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; формування фізичного, морального і психічного здоров'я; зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища; усвідомлення потреб у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю; набуття необхідних теоретичних знань і формування практичних навичок здорового способу життя; набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначатимуть психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії.
Формат дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі із застосуванням основних засобів і методів фізичного виховання. У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи Zoom, Google Meet, e-mail, мобільні додатки Viber, Telegram, Whats App. Студенти отримують індивідуальні консультації у засвоєнні навчального матеріалу.
Очікувані результати навчання	<p>ПР19.1. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ПР019.2. Уміти застосовувати сучасні методи онлайн діагностики фізичного розвитку, використовуючи антропометричні методи.</p> <p>ПР19.3. Уміти користуватися інформаційними технологіями, що дозволяють визначати вихідний рівень фізичного стану індивіда для індивідуалізації фізичних навантажень.</p> <p>ПР19.4. Володіти фаховою термінологією для моніторингу здоров'я та контролю маси тіла за допомогою гаджетів.</p> <p>ПР23.1. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПР23.2. Сприяти зміцненню власного здоров'я шляхом використання оздоровчо-рекреаційних видів рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ПР23.3. Формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури та спорту, оволодіння системою практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення</p>

	здоров'я, підвищення рівня рухової активності і функціональних можливостей, забезпечення загальної фізичної підготовки до майбутньої професії та ведення здорового способу життя.
Структура курсу	<p align="center">Змістовий модуль 1. Основи техніки виконання вправ статичного та динамічного характеру</p> <p>Тема 1.1. Техніка виконання вправ з функціонального тренінгу. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату.</p> <p>Тема 1.2. Техніка виконання вправ статичного характеру з різних вихідних положень. Вправи для зміцнення основних груп м'язів та м'язів стабілізаторів.</p> <p align="center">Змістовий модуль 2. Засоби функціонального тренінгу кардіо та силового спрямування</p> <p>Тема 2.1. Техніка виконання вправ функціонального тренінгу з вагою власного тіла. Комплекс вправ аеробного характеру для зміцнення кардіо-респіраторної системи.</p> <p>Тема 2.2. Характеристика кроссфіту (CrossFit), техніка виконання вправ. Використання засобів кроссфіту для підвищення рівня фізичної працездатності.</p> <p align="center">Змістовий модуль 3. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</p> <p>Тема 3.1. Технологія використання медболів під час занять функціональним тренінгом. Техніка виконання вправ.</p> <p>Тема 3.2. Технологія використання фітнес-обладнання: резинок U-POWEX, гантель, канатів.</p>
Методи навчання	<p>Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Наочні методи використовуються для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливає на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій. Словесні методи застосовуються для активізації усього процесу навчання, що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищує мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовуються практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Ці методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.</p>
Види контролю та критерії оцінювання	<p>Попередній педагогічний контроль проводиться на початку навчального року та змістового модуля для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.</p> <p>Поточний контроль засвоєного матеріалу здійснюється шляхом проведення контрольних рухових тестів. Рубіжне оцінювання включає захист модуля. Підсумковий контроль проходить у формі заліку.</p>

Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного, рубіжного та підсумкового контролю (заліку).

Оцінювання рівня фізичної підготовленості здійснюється за тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (табл. «Критерії оцінювання»).

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	ж	25	21	18	15	
		210	200	185	165	
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для студентської молоді
(18-20 років)**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

**Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти
за підсумкового контролю «залік»**

Види робіт	Практичні заняття	Виконання контрольних тестів і нормативів	Спортивно-масова робота на факультеті	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	45	25	30	100

	Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти			
	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
			іспит	залік
	90–100	A	Відмінно	Зараховано
	82–89	B	Добре	
	75–81	C	Задовільно	
	64–74	D		
	60–63	E		
	35–59	FX	Незадовільно (не зараховано) з можливістю повторного складання	
	1–34	F	Незадовільно (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням	
Політика	<p>Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять згідно графіку консультацій викладача. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі.</p> <p>Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p>Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність.</p> <p>Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).</p>			
Рекомендовані джерела інформації	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди». Спецвипуск. 2016. С. 136-142. 2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. 3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. С. 44–52. 4. Петрачков О, Ярмач О. Використання засобів функціонального тренінгу у підвищенні показників фізичного стану юнаків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 1: 50–54 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54 5. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді / Л. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. С. 45-52. 6. Kokorev, D. A., Veprikov, D. V., Vetericyn, O. V., Bodrov, I. M.. The method of using a functional all-around (Crossfit) in the process of students' physical education. Theory and Practice of Physical Culture, 2016. P. 16–18. 7. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L, Palichuk Y., Galan Y. (2018) Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. P. 276–281. 8. Yarmak O., Galan Y., Hakman A., Dotsyuk L., Blagii O., Teslitskiy Y. (2017) The use of modern means of health improving 			

fitness during the process of physical education of student youth. Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (3). P. 1935 – 1940.

9. Paliichuk Y., Kozhokar M., Balatska L., Moroz O., Yarmak O., Galan Y. (2018). Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. (4). P. 1907–1911.