

**СИЛАБУС**  
**з навчальної дисципліни**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
 (<http://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1491>  
<http://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1738>)

Викладач к.пед.н., ст.викладач Верховська Марина  
 Володимирівна  
<http://www.tsatu.edu.ua/fvs/people/verhovska-maryna-volodymyrivna/>

Кількість кредитів 4  
 Загальна кількість годин 120

**Загальний опис навчальної дисципліни**

**Анотація курсу.** Дисципліна «Фізичне виховання» вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

**Метою** дисципліни «Фізичне виховання» є перманентне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр"), виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

**Завдання** дисципліни «Фізичне виховання»:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа 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, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного рівня.

### Результати навчання (компетентності)

#### Компетентності, які студент набуде в результаті вивчення дисципліни

Спеціальність	Загальні компетентності (ЗК)	Спеціальні (фахові) компетентності (ФК)	Результати навчання (РН)
281 «Публічне управління та адміністрування»	ЗК3. 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 активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.	ФК1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.	РН7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проєктах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

### Орієнтовний перелік тем практичних занять

#### Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

**Тема 1.** Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з легкої атлетики. Загальна і спеціальна розминка легкоатлета, вимоги щодо проходження курсу легкої атлетики. Ознайомлення з контрольними нормативами

**Тема 2.** Техніка бігу на короткі дистанції

**Тема 3.** Техніка бігу на середні дистанції

**Тема 4.** Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості

**Тема 5.** Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили)

**Тема 6.** Техніка стрибку у довжину з місця

**Тема 7.** Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики

### **Змістовий модуль 2. Спеціалізація.**

У 2-му змістовому модулі для зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь студентам надається можливість самостійного обрання виду рухової активності з запропонованих, а саме: гирьовий спорт, аеробіка (жінки), вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол).

### **Політика курсу**

1. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За пропуски занять без поважної причини здобувач вищої освіти буде неатестований з даної дисципліни. Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані під час практичних заходів з фізичного виховання або на Освітньому порталі університету.

2. Через об'єктивні причини (наприклад, карантин, хвороба, участь у конференції, науковому проекті, міжнародному стажуванні) навчання може відбуватись в on-line формі на Освітньому порталі ТДАТУ ім. Дмитра Моторного.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993, 2002).
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997).
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1997).
4. Поляков В.А. Гиревой спорт / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

#### **Допоміжна**

1. Кубрак С.І. Основи гирьового порту в вузі: навчання руховим діям і методи тренування студентів. Методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання / С.І Кубрак, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 96 с.:іл.

2. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів внз. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.:іл.
3. Верховська М. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / М. В. Верховська, А. В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2015. – 87 с.: іл.

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Освітній портал Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного – <http://op.tsatu.edu.ua/>
2. Сайт кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ імені Дмитра Моторного – <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/>
3. Сайт спортивного клубу Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного "Таврія-Університет" – <http://sport.tsatu.edu.ua/>
4. Наукова бібліотека Таврійського державного агротехнологічного університету – <http://www.tsatu.edu.ua/biblioteka/>
5. Репозитарій Наукової бібліотеки ТДАТУ (кафедра фізичного виховання і спорту) – <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/168>
6. Міністерство освіти і науки – <https://mon.gov.ua/ua>
7. Національний олімпійський комітет України – <http://noc-ukr.org/>
8. Спортивний комітет України – <http://scu.org.ua/>
9. Федерація легкої атлетики України – <http://uaf.org.ua/>
10. Федерація футболу України – <https://ffu.ua/>
11. Федерація баскетболу України – <http://www.fbu.ua/>
12. Федерація волейболу України – <http://fvu.in.ua/>
13. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу – <http://www.fusaf.org/>
14. Федерація гирьового спорту України – <http://igsf.biz/dir/>
15. Асоціація спортивної боротьби України – <http://ukrwrestling.com/>
16. Інформаційне агентство "Спорт України" – <https://sport.ua/>
17. Інформаційний спортивний портал – <http://isport.ua/>
18. Спортивний портал України №1 – <https://ua.tribuna.com/>
19. Он-лайн трансляції спортивних подій – <http://allsport-live.net/>

Гарант освітньої програми



Людмила ЄФІМЕНКО