

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ

Кафедра фізичного виховання



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Дмитро БАБЕНКО

06 2022 р.

Гарант освітньої програми

канд. техн. наук, доцент

Олексій САДОВИЙ

« 27 » 06 2022 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань	14 «Електрична інженерія»
Спеціальність	141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» (1 курс)
Освітньо-професійна програма	«Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»
Освітній ступінь	«Молодший бакалавр»
Семестр	I-II
Форма здобуття освіти	денна
Викладачі	Петренко Наталя Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент e-mail: petrenkonv@i.ua

Схвалено на засіданні вченої ради інженерно-енергетичного факультету

Протокол № 10 від «20» червня 2022 року.

Голова вченої ради

Каріне ГОРБУНОВА

Схвалено науково-методичною комісією інженерно-енергетичного факультету.

Протокол № 10 від « 07 » червня 2022 року.

Голова науково-методичної комісії

Ілона Бацуровська

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 10 від «20» травня 2022 року.

Завідувач кафедри

Наталя ПЕТРЕНКО

<b>1. Призначення навчальної дисципліни</b>	Дисципліна «Фізичне виховання» вирішує завдання основ здорового способу життя. Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.	
<b>2. Мета навчальної дисципліни</b>	<i>Метою</i> вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння знаннями, уміннями та навичками за допомогою використання засобів фізичної культури та природних факторів. Сприяти покращенню загального фізичного стану, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей.	
<b>3. Компетентності</b>	Інт К. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у ході професійної діяльності у галузі фізичного виховання, або у процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів та положень з фізичного виховання та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності. ЗК 7. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 10. Здатність працювати у команді. ЗК 14. 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.	
<b>4. Програмні результати навчальної дисципліни:</b>	ПРН 23. 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.	
<b>5. Опис навчальної дисципліни</b>	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них: - практичні заняття - самостійна робота	120/4,0 70/2,3 50/1,7
<b>Календарний план</b>		

№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин	
		пз	сам. робота
1.	<i>Модуль 1. Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	14
2.	<i>Модуль 2.</i> <i>Спеціаліза-ція.</i> Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	16
3.	<i>Модуль 3.</i> <i>Спеціаліза-ція</i> Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	10
4.	<i>Модуль 4.</i> <i>Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	20	10
Всього		70	50
<b>*Примітка.</b> Проведення видів занять здійснюється відповідно до графіку освітнього процесу			
<b>6. Порядок та категорії оцінювання</b>	<p>Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної.</p> <p><b>Теоретична частина складається з:</b> проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою.</p> <p><b>Практична частина складається з</b> контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика (додаток 1))</p> <p><b>Звільнені від практичних занять:</b> складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).</p> <p>Студенти, які за станом здоров'я віднесені до <b>спеціальної медичної групи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ;</li> <li>- готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою.</li> </ul> <p>За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу</p>		

	<p>визначати рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.</p> <p>Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти . Здобувач вищої освіти, який склав 10 тестових нормативів з фізичного виховання і набрав 60 балів, допускається до здачі заліку. Передбачені заохочувальні бали для покращання рейтингової оцінки, для поліпшення відвідування занять з фізичного виховання, зростання показників фізичної підготовленості, підвищення фізкультурно-спортивної активності. Тобто здобувач вищої освіти додатково може набрати бали, які будуть зараховані до його загальної суми балів за виконання модуля навчальної програми з фізичного виховання.</p> <p>За пропуски навчальних занять без поважних причин (за кожне пропущене заняття віднімається 1 бал, тобто за одну пару пропущених занять здобувачу вищої освіти нараховується 1 штрафний бал);</p> <p>- за відмову або неявку здобувач вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів;</p> <p>- за зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто можна набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).</p>				
<b>Поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти</b>					
Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	max
<b>I семестр</b>					

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття		6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1			<b>24</b>	<b>40</b>
Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
<b>Разом за I семестр:</b>				<b>60</b>	<b>100</b>
<b>II семестр</b>					
Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				<b>36</b>	<b>60</b>
Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				<b>24</b>	<b>40</b>
<b>Разом за II семестр:</b>				<b>60</b>	<b>100</b>

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання - залік**

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

<p><b>7. Політика курсу</b></p>	<p>Політика курсу визначається системою вимог, які пред'являються до здобувача вищої освіти при вивченні дисципліни та ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Дотримуватися етики поведінки, яка прописана у Кодексі академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті. Пропущені заняття відпрацьовувати відповідно затвердженого графіку консультацій. Академічна не доброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку;</li> <li>- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін;</li> <li>- різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді;</li> <li>- курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання;</li> <li>- протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з презентацією чи інформуванням додатково.</li> </ul>
<p><b>8. Інформаційні джерела</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с.</li> <li>2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНТ, 2017. 297 с.</li> <li>3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с</li> </ol>

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368с.

Допоміжна література

1. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка*. 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515

2. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.

3. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>

4. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Молодий вчений*. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>

5. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170

6. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>

7. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009

8. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq

9. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers

	<p>of physical education. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <a href="https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015">https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015</a></p> <p>10. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., &amp; Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. <i>Sport Mont</i>. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013</p> <p>11. Yilmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports</i>. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: <a href="https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608">https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608</a></p>
<p><b>9. Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами</b></p>	<p>З метою інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідно звернутись до проректора з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Наталії Шарати, +380(512)340136, <a href="mailto:sharata@mnau.edu.ua">sharata@mnau.edu.ua</a>.</p> <p>Для психологічної підтримки освітнього процесу в Університеті діє психолого-педагогічна лабораторія науково-просвітницьких інноваційних технологій розвитку особистості Миколаївського національного аграрного університету, яка здійснює свою діяльність задля соціального супроводу та психологічного забезпечення освітнього процесу серед педагогічних і науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти. Послуги цієї лабораторії безкоштовні. Більше інформації про лабораторію: <a href="https://www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh">https:// www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh</a>.</p>
<p><b>10. Доступ до матеріалів навчання</b></p>	<p>Робоча програма дисципліни її силабус та навчально-методичний комплекс дисципліни розташовано на <a href="https://moodle.mnau.edu.ua/course/search.php?search=%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5">https://moodle.mnau.edu.ua/course/search.php?search=%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5</a>)</p>

**Силабус навчальної дисципліни розроблено:**

**Завкафедри**

**Наталя ПЕТРЕНКО**



Додаток 1

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів  
вищої освіти 1 курсу основного навчального відділення МНАУ з  
дисципліни «Фізичне виховання»  
в I семестрі 2022 – 2023 навчального року**

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Легка атлетика	<b>Легка атлетика</b>			
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	3. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
4. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5	
	Чоловіки	14,2	15,5	
2 модуль. Спеціалізація	<b>Атлетична гімнастика</b>			
	5. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	6. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
7. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3	
	Чоловіки	12	5	

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

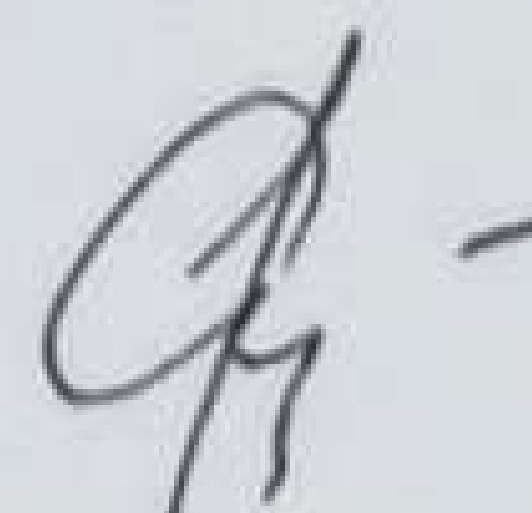
<b>Волейбол</b>				
8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44	20	
	Чоловіки	50	35	
9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів)	Жінки	15	10	
	Чоловіки	20	15	
10. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів)	Жінки	10	5	
	Чоловіки	15	8	
<b>Всього:</b>		<b>100</b>	<b>60</b>	

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2022 – 2023 навчального року**

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	<b>Атлетична гімнастика</b>	Жінки	42	30
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	<b>Баскетбол</b>			
	4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)	Жінки	4,5	6,0
		Чоловіки	4,0	5,0
	5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Жінки	10	5
		Чоловіки	13	8
	6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с.	Жінки	11	8
Чоловіки		13	10	
4 модуль. Легка атлетика	<b>Легка атлетика</b>			
	7. Біг на 1000 м (хв, с), Біг на 1500 м (хв, с)	Жінки	5,10	6,0
		Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
	10. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5
Чоловіки		14,2	15,5	
<b>Всього:</b>			<b>100</b>	<b>60</b>

**Викладач**  
кандидат педагогічних наук, доцент



Наталія ПЕТРЕНКО