

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

	<p style="text-align: center;">СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p style="text-align: center;">Галузь знань: Н Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина Спеціальність: Н4 Лісове господарство Освітня програма – Н4 Лісове господарство</p>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	Обов'язкова
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	3 кредит / 90 години
Семестр	3, 4
Форма контролю	залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	<p>Трофіменко Віра Олександрівна Посада: старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Науковий ступінь: Orcid.org 0000-0002-2809-9060 https://scholar.google.com/citations?user=Kd6YRi0AAAAJ&hl=en Робоче місце: навчальний корпус №-7 БНАУ (вул. Росьова 17), кафедра психології та здоров'я людини E-mail: veravovk18@gmail.com</p>
Опис дисципліни	На вивчення дисципліни для денної форми навчання виділено всього 90 годин академічних годин (1 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних — 60 години (практичні заняття — 60), самостійна робота студентів — 30 години
Перелумови для вивчення дисципліни	Освітній компонент «Фізичне виховання» базується на оволодінні фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни – фізичне виховання.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення необхідного рівня рухової активності студентської молоді, а також опанування теоретичними знаннями та практичними навичками щодо організації та проведення занять з фізичного виховання з використанням усього арсеналу обладнання для зміцнення здоров'я.
Формат дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі із застосуванням мультимедійних засобів. 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. Здобувачі освіти отримують індивідуальні консультації у засвоєнні навчального матеріалу.
Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі лісового і мисливського господарства або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів лісівничої науки і характеризується комплексністю та відповідністю природних зональних умов. ЗК 2. 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

	<p>у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 3. Цінування та повага до різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 12. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p>
Програмні результати навчання відповідно до Стандарту вищої освіти	<p>ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти.</p> <p>ПРН 13. Демонструвати повагу до етичних принципів та формувати етичні засади співпраці в колективі.</p> <p>ПРН 18. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p>
Структура курсу	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (оздоровчий фітнес, волейбол, шахи, загальна фізична підготовка) (за вибором здобувача)* ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС</p> <p>Тема 1.1. Принципи академічної доброчесності. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.</p> <p>Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.</p> <p>Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.</p> <p>Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з волейболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. Основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.</p> <p>Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.</p> <p>Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.</p> <p>Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.</p> <p>Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.</p> <p>Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.</p> <p>Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ШАХИ</p> <p>Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи</p>

	<p>тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни. Тема 1.2 . Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставлення початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами. Тема1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури. Тема1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічиєї. Пат Вічний шах. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки (оздоровчий фітнес, волейбол, шахи, ЗФП) (обов'язкова дисципліна)* ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС</p> <p>Тема 3.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки. Тема 3.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу Тема 3.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. Тема 3.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Тема 3.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП. Тема 3.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передач м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП. Тема 3.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП. Тема 3.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>Тема 3.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота. Тема 3.2. Техніка виконання комплексу для екторморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. Тема 3.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла здобувача. Тема 3.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини. Практичне виконання контрольних нормативів.</p> <p style="text-align: center;">ШАХИ</p> <p>Тема 3.1. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака. Тема 3.2. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля. Тема 3.3. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва. Тема 3.4. Тактичні ідеї: Подвійний удар, наскрзний шах, зв'язка. Практичне виконання контрольних нормативів.</p>
<p>Методи навчання</p>	<p>Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Наочні методи використовували для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій. Словесні методи застосовували для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовували практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності,</p>

	покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення..
Політика курсу	<p>Політика щодо академічної доброчесності: очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної не доброчесності в роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її не зарахування викладачем.</p> <p>Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять проводиться згідно графіку консультацій викладача. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в <i>on-line</i> режимі.</p> <p>Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p>Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється 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> <p>Методи і критерії оцінювання – підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного та рубіжного контролю і не передбачає обов'язкової присутності студентів. Результати заліку оприлюднюють в електронному журналі академічної групи. Поточний та рубіжний контроль здійснюють за десятибальною шкалою. Результати оцінювання здобувача виставляють в електронний журнал АСУ БНАУ, які автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт. Максимально можлива кількість балів: практичні заняття – 30; самостійна робота – 30, рубіжний контроль – 40.</p> <p>Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній / інформальній освіті здійснюється відповідно до чинного Положення https://education.btsau.edu.ua/sites/default/files/DOC/pologenua/polog_neformal_osvita_2024.pdf</p>
Рекомендовані джерела інформації	<p style="text-align: center;"><u>Основна література</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. № 37-38. 2014. 19 вересня. С.2716–2798. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text 2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. Статті 61; 80, https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text 3. Зубченко Л.В. «Фізичне виховання», (2019/2020). Містить окремі розділи з волейболу, футболу, легкої атлетики та гімнастики для студентів. 4. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. №1. 2024. С.27–31. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5 5. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості, (2020). Опис форматів уроків, програми для фітнес-індустрії – актуально для студентів напряму шейпінг/фітнес. 6. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М.А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. «Перспективи та інновації науки» №2 (36) 2024 с. 463-475, https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475 7. Хабінець І. «Шахова тактика від а до h», (2022). Практичний підручник з шахової тактики, для початківців і досвідчених гравців. (Бібліотечний фонд кафедри) <p style="text-align: center;"><u>Додаткова література</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кириченко В.М., Гавришко С.Г., Гармата О.М., Яковлів В.Л., Максимченко В.І. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти «Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. №-6 (179) 2024. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 81-

2. Хабінець І.В. Перший розряд за 300 днів. Методичний посібник шахіста початківця. Вид. Підручники і посібники. 2020 р., 80 с.

Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. Т. 3. №. 74. С. 49.

Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань. Секція 1.

А

Б

Т

Кириченко, В., Трофименко, В (2025). Integration of health-saving technologies into the system of physical education of higher education institutions as a way to improve the quality of education. *Вісник освіти*, 6(1), 385-401. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)

Кириченко В М. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. №-6 (179). 2024. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури і спорт. С. 81-88.

Кириченко В М. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. №-6 (179). 2024. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

Р