

# УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ



## УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ ННІ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ»

### Силабус навчальної дисципліни ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

бакалавр

(назва освітнього ступеня)

022 «Дизайн»

(назва спеціальності)

«Дизайн середовища»

(назва освітньої програми)

Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова навчання	Українська
Факультет	Будівельний
Кафедра	Фізичного виховання та основ здоров'я
Контакти кафедри	ННІ ПДАБА 49005, м. Дніпро, вул. Архітектора Олега Петрова, 24а. Спортивний корпус physical.edu@pgasa.dp.ua
Викладачі-розробники	Шиян Володимир Миколайович, к.фіз.вих., доцент Шиян Ольга Володимирівна, к.фіз.вих., доцент Марусич Олена Геннадіївна, к.фіз.вих., доцент Сологубова Світлана Вікторівна к.фіз.вих., доцент
Контакти викладачів	shyan.volodymyr@pdaba.edu.ua shyan.olga@pdaba.edu.ua lakhno.olena@pdaba.edu.ua sologubova.svitlana@pdaba.edu.ua
Розклад занять	<a href="https://www.pgasa.dp.ua/timetable/WSIGMA/CTP/ROZKLADK.HTML#A9">https://www.pgasa.dp.ua/timetable/WSIGMA/CTP/ROZKLADK.HTML#A9</a>
Консультації	

#### Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна викладається у формі, що має бути зрозумілою здобувачеві вищої освіти та зацікавити його у вивченні дисципліни. Розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційноціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

	Години	Кредити	Семестр	
			1	2
Всього годин за навчальним планом, з них:	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Аудиторні заняття, у т.ч:</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
лекції	-	-	-	-
лабораторні роботи	-	-	-	-
практичні заняття	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Самостійна робота, у т.ч:</b>	<b>56</b>	-	<b>28</b>	<b>28</b>
підготовка до аудиторних занять	<b>32</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>
підготовка до контрольних заходів	<b>12</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>
виконання курсового проекту або роботи	-	-	-	-
виконання індивідуальних завдань	<b>12</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>
опрацювання розділів програми, які не викладаються на лекціях	-	-	-	-
підготовка до екзамену	-	-	-	-
<b>Форма підсумкового контролю</b>			<b>диф.залик</b>	<b>диф.залик</b>

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета вивчення дисципліни** – сформувати гармонійно розвинуту, високодуховну та високоморальну особистість, кваліфікованого спеціаліста, що оволодів стійкими знаннями та навичками у сфері фізичної культури.

**Завдання вивчення дисципліни** – сприяти вивченню та засвоєнню знань студентами щодо: основ здорового способу життя; вибору видів і форм рухової активності; застосування методик оздоровлення та фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; застосування професійно-прикладної фізичної підготовки; впровадження систематичних оздоровчих та тренувальних занять у повсякденний режим.

**Пререквізити дисципліни «Фізична культура»:** «Анатомія», «Валеологія», «Основи здоров'я».

**Постреквізити дисципліни «Фізична культура»:** по проходженню курсу дисципліни студент має знання та навички для формування та впровадження у повсякденне життя систематичні заняття рухової активності.

**Компетентності** відповідно до освітньо-професійної програми «Дизайн середовища» підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі дизайну, або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій і методів дизайну та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності:**

ЗК2. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, 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.

ПРН5. Розуміти і сумлінно виконувати свою частину роботи в команді; визначати пріоритети професійної діяльності.

**Предметні компетентності дисципліни «Фізична культура»:** Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії фізичного виховання. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність застосувати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Здатність до виконання нормативів професійної психофізичної підготовленості. Здатність до самоконтролю під час рухової активності.

**Заплановані результати навчання:**

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура»:

**Знати:** головні цілі фізичного виховання та спорту; спортивної діяльності; основи організації та підтримки здорового способу життя; особливості застосування найбільш ефективних видів і форм рухової діяльності; основи методики оздоровлення та фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; а також основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Вміти:** дотримуватись здорового способу життя; використовувати найбільш ефективні фізкультурно-оздоровчі методики покращення фізичного стану на практиці з урахуванням особистих обмежень у відповідності до наявних в анамнезі захворювань; застосовувати знання професійно-прикладної фізичної підготовки на практиці; самостійно організовувати заняття фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм із дотриманням індивідуальних обмежень; адаптувати програму фізичних тренувань з оздоровчою спрямованістю до особистих потреб, а також самостійно проводити дослідження у галузі фізичної культури та спорту у науково-метричних базах.

**Методи навчання:** на практичних заняттях з дисципліни «Фізична культура» під час навчання застосовуються такі загально-педагогічні методи, як: бесіди, пояснення, показ та демонстрація.

Серед специфічних методів фізичного виховання на заняттях з дисципліни «Фізична культура» з метою навчання руховим діям застосовуються методи розучування вправи в цілому (цілісний) та метод розучування вправи по частинам (розчленовано-конструктивний); а для удосконалення і закріплення рухових дій та розвитку фізичних якостей застосовують рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний та круговий методи, а також ігровий та змагальний методи.

**Форми навчання:** під час навчання з дисципліни «Фізична культура» основною формою взаємодії є практичне заняття, під час якого застосовуються фронтальний, груповий, поточний та індивідуальний методи організації студентів, а також кругова форма.

**Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,** використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою): заняття з дисципліни «Фізична культура» можуть проводитись як за допомогою додатку Teams (MS Office 365), так і у спортивній залі із застосуванням: м'ячів, ракеток, килимків, гімнастичних стінок, ременів-TRX та іншого обладнання.

### 3. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Розділ	Тема заняття	Год
<b>I.</b>	<b>Змістовий модуль 1. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні підготовчі вправи бадмінтоністів</b>	<b>32</b>
	<p>Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання; елементи самоконтролю; розвиток фізичних якостей; гармонійний фізичний розвиток; вправи, спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості, швидкості; вправи для профілактики порушень постави; професійно-прикладні вправи; фізіологічні аспекти рухової активності студентів; формування мотивації студентів до систематичних занять руховою активністю.</p> <p>Спеціальні підготовчі вправи бадмінтоністів.</p> <p>Вивчення технічних елементів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переміщення в бадмінтоні;</li> <li>- прискорення зі зміною напрямку руху, кроки та випади;</li> <li>- хвати ракетки;</li> <li>- жонгливання воланом;</li> <li>- подачі: коротка подача, висока подача;</li> <li>- удари: високодалекий удар, скорочений удар, «смеш», плоскі удари, «підставка».</li> </ul> <p>Правила гри в бадмінтон. Навчальна гра.</p>	<b>26</b>
	<b>Контрольні нормативи</b>	<b>6</b>
	<b>Всього годин:</b>	<b>32</b>
<b>II.</b>	<b>Змістовий модуль 2. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні підготовчі вправи атлетичної гімнастики, фітнесу.</b>	<b>32</b>
	<p>Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання; елементи самоконтролю; розвиток фізичних якостей; гармонійний фізичний розвиток; вправи, спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості, швидкості; вправи для профілактики порушень постави; професійно-прикладні вправи; фізіологічні аспекти рухової активності студентів; формування мотивації студентів до систематичних занять руховою активністю.</p> <p>Спеціальні підготовчі вправи атлетичної гімнастики, фітнесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчення техніки виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів спини;</li> <li>- вивчення техніки виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів живота та грудних м'язів;</li> <li>- вивчення техніки виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів рук;</li> <li>- вивчення техніки виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів ніг;</li> <li>- вивчення техніки виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості;</li> <li>- ігри, естафети, вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток спритності та</li> </ul>	<b>26</b>

	координації; - різновиди кроків для розвитку витривалості, координаційних здібностей.	
	<b>Контрольні нормативи</b>	<b>6</b>
	<b>Всього годин:</b>	<b>32</b>
III.	<b>Змістовий модуль 3. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні підготовчі вправи волейболістів.</b>	<b>32</b>
	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання; елементи самоконтролю; розвиток фізичних якостей; гармонійний фізичний розвиток; вправи, спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості, швидкості; вправи для профілактики порушень постави; професійно-прикладні вправи; фізіологічні аспекти рухової активності студентів; формування мотивації студентів до систематичних занять руховою активністю. Спеціальні підготовчі вправи волейболістів. Вивчення технічних елементів: - стійки та переміщення у волейболі; - прийоми м'яча зверху, знизу; - подача м'яча зверху, подача м'яча знизу; - нападаючий удар. Правила гри у волейбол. Навчальна гра.	
	<b>Контрольні нормативи</b>	<b>6</b>
	<b>Всього годин:</b>	<b>32</b>
IV.	<b>Змістовий модуль 4. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні підготовчі вправи плавців.</b>	<b>32</b>
	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання; елементи самоконтролю; розвиток фізичних якостей; гармонійний фізичний розвиток; вправи, спрямовані на розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості, швидкості; вправи для профілактики порушень постави; професійно-прикладні вправи; фізіологічні аспекти рухової активності студентів; формування мотивації студентів до систематичних занять руховою активністю. Спеціальні підготовчі вправи плавців. Вивчення технічних елементів: - плавання способом "кріль на грудях"; - плавання способом "кріль на спині"; - плавання способом "брас". Змагання з плавання обраним способом.	<b>26</b>
	<b>Контрольні нормативи</b>	<b>6</b>
	<b>Всього годин:</b>	<b>32</b>

#### 4. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Вид роботи / Назва теми	Кількість годин
<b><i>I семестр</i></b>		
1	Підготовка до аудиторних занять	<b>16</b>
2	Підготовка до контрольних заходів	<b>6</b>
3	Виконання індивідуальних завдань	<b>6</b>
<b>Усього годин за I семестр</b>		<b>28</b>
<b><i>II семестр</i></b>		
1	Підготовка до аудиторних занять	<b>16</b>
2	Підготовка до контрольних заходів	<b>6</b>
3	Виконання індивідуальних завдань	<b>6</b>
<b>Усього годин за II семестр</b>		<b>28</b>

#### 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Попередній (первинний), оперативний, потоковий (поточний), етапний, підсумковий, комплексний.

#### 6. ПОРЯДОК ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.

Диференційований залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у закладі вищої освіти. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідного року навчання.

Диференційовані заліки з фізичного виховання проводиться за єдиною методикою в кінці I, II семестрів.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням оцінки рівня фізичної підготовленості студентів, оцінки знань, умінь і навичок студента по розділу курсу (в залежності від обраного виду спорту), також враховується відвідування занять (не менш ніж 60%), та самостійне відвідування занять (факультативні заняття або абонементні групи, організовані кафедрою фізичного виховання та основ здоров'я ННІ ПДАБА).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів, розроблених закладом вищої освіти. Метою оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, створення належних умов для їх фізичного розвитку, покращення здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Участь у спортивно-масових заходах ННІ ПДАБА або індивідуальні завдання у виняткових випадках дають можливість нараховувати *Додаткові 20 балів*, але разом з іншими розділами – не більше 100 балів.

Якщо студент не прийняв участь у здачі тестів та нормативів у повному обсязі, то з дисципліни «Фізична культура» виставляється загальна оцінка «незадовільно», крім виняткових випадків.

#### **Система нарахування балів за відвідування занять**

- 100 балів за 100% відвіданих занять, якщо є пропуски – то % від загальної кількості занять. Якщо пропуски перевищують 40 % – то заняття потрібно відпрацювати.

#### **Самостійне щотижневе виконання рекомендованого мінімального обсягу фізичних вправ**

- 100 балів за 100% самостійну роботу (факультативні заняття або абонементні групи, які організовані кафедрою фізичного виховання та основ здоров'я ННІ ПДАБА). Якщо є пропуски – то % від загальної кількості занять.

#### **Система нарахування Додаткових балів за участь у спортивно-масових заходах або виконання індивідуальних завдань**

- Участь у змаганнях чи спортивно-масових заходах в якості учасника, судді, помічника судді тощо: 5 балів – серед студентів навчальних відділень, 10 балів – серед студентів факультету, 20 балів – серед студентів ННІ ПДАБА.

- Виконання індивідуальних завдань у виняткових випадках (за затвердженою тематикою) – 20 балів.

### **Тести і нормативи для проведення оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів**


Види випробувань (тестів)	стать	Нормативи, бали						
		A	B	C	D	E	FX	F
		100-90	89-80	79-70	69-60	59-50	49-26	25-1
Піднімання в сід (рази)	ч (30с)	≥34-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-12	11-1
	ж(1хв)	≥53-47	46-42	41-38	37-34	33-30	29-15	14-1
Утримання положення «ЧОВНИК» (секунди)	ч	≥70-61"	60-50"	49-31"	30-21"	20-15"	14-9"	8-1"
	ж	≥70-61"	60-50"	49-31"	30-21"	20-15"	14-9"	8-1"
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(рази)	ж	≥24-22	21-19	18-17	15	14-13	12-6	5-1
Підтягування (рази)	ч	≥15-14	13-12	11	10	9-8	7-6	5-1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	≥14-13	12-11	10	9	8	7-5	4-1
	ж	≥21-20	19-18	17	16	15	14-8	7-1

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. Посібник. К.: Освіта України, 2008. 256с.
2. Головатенко О.М., Зуєнко М.І., Олексієнко Я.І. Фізичне виховання студентів ВНЗ України в умовах євроінтеграції. Проблеми та перспективи. Вісник Черкаського університету. 2017. № 4. 56-61.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С.109-114.
4. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016. № 3. С.7-10.
5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.
6. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевіч. К.: Олімпійська література, 2008. т.1. 367с.
7. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : [навчальний посібник]. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
8. Закон України «Про вищу освіту» (від 01.07.2014 № 1556-VII). – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
9. Проект стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/komitet-z-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorennya-proyekt-strategiyi-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
10. Віртуальний читальний зал ПДАБА. Методичні вказівки кафедри фізичного виховання та спорту – Режим доступу: <https://pgasa365.sharepoint.com/sites/e-library/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Fe-library%2FShared%20Documents%2FКафедри%2FКафедра%20Фізичного%20виховання%20та%20спорту%2F%21%20Методичні%20вказівки&viewid=fd845af6-2dda-4d0a-8f8b-dbfd1a0bb90c>

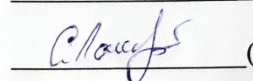


Розробник(и)

  
\_\_\_\_\_ (Володимир ШИЯН)

  
\_\_\_\_\_ (Ольга ШИЯН)

  
\_\_\_\_\_ (Олена МАРУСИЧ)

  
\_\_\_\_\_ (Світлана СОЛОГУБОВА)

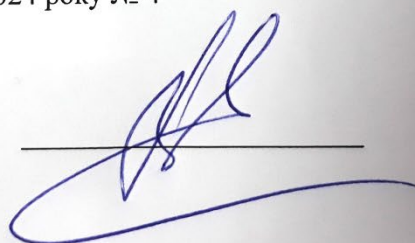
Гарант освітньої програми

\_\_\_\_\_ (Лариса ЯНКОВСЬКА)  
(підпис)

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та основ здоров'я

Протокол від « 13 » листопада 2024 року № 4

Завідувач кафедри

  
\_\_\_\_\_ Володимир ШИЯН