

**ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ  
ПЕРСОНАЛОМ»**

**Північноукраїнський інститут імені Героїв Крут**



МАУП

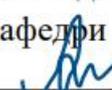
Кафедра Управління персоналом, економіки праці та публічного управління



Схвалено на засіданні кафедри  
УПЕППУ

Протокол № 1 від 26.08.2025 р.

Завідувач кафедри

  
Ганна ПОПОВА

***СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»***

Спеціальності: **051 Економіка**

Освітнього рівня: **перший (бакалаврський) рівень**

Освітньої програми: **«Економіка»**

Спеціалізація: \_\_\_\_\_

**Розробник силябусу навчальної дисципліни:**

*Маклюк Олег Володимирович* – старший викладач кафедри управління персоналом, економіки праці та публічного управління

**Викладач:**

*Маклюк Олег Володимирович* – старший викладач кафедри управління персоналом, економіки праці та публічного управління

Силябус розглянуто на засіданні кафедри Управління персоналом, економіки праці та публічного управління  
Протокол №1 від 26.08.2025р.

## Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	051 Економіка
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	6 кредити/180 год. Лекції: 0 год. Практичні заняття: 64 год. Самостійна робота: 116 год.
Термін вивчення дисципліни	1,2 семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	Залік
Сторінка дисципліни на сайті	<a href="https://chern.maup.com.ua/opp-ekonomika-pershij-bakalavrskij-riven/">https://chern.maup.com.ua/opp-ekonomika-pershij-bakalavrskij-riven/</a>

## Загальна інформація про викладача. Контактна інформація. Комунікація

П.І.Б. викладача	Маклюк Олег Володимирович
Науковий ступінь	-
Вчене звання	Доцент МКА
Посада	старший викладач кафедри управління персоналом, економіки праці та публічного управління
Дисципліни, які викладає НПП	Вища математика, Інформатика та цифрові технології, Фізична культура, Мікроекономіка, Макроекономіка
Напрями наукових досліджень	Економіка, менеджмент, публічне управління
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	<a href="https://orcid.org/0000-0002-7429-692X">https://orcid.org/0000-0002-7429-692X</a> Профіль Google Академія: <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&amp;user=H6hgQv0AAAAJ&amp;view_op=list_works">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&amp;user=H6hgQv0AAAAJ&amp;view_op=list_works</a>
<b>Контактна інформація викладача:</b>	
E-mail:	-
Контактний тел.	-
Портфоліо викладача на сайті кафедри	<a href="https://chern.maup.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2024_makljuk-o.v.-portfolio-maup-1.pdf">https://chern.maup.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2024_makljuk-o.v.-portfolio-maup-1.pdf</a>

# 1. Структура курсу

## 1.1 Анотація курсу

Даний освітній компонент 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.

## 1.2. Мета дисципліни.

Мета: формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

**1.3 Предмет курсу:** фізичний розвиток особистості, функціональне удосконалення організму як цілісної системи, опанування основних рухових навичок, опанування вміннями, необхідними для успішного здійснення професійної діяльності.

## 1.4 Завдання вивчення дисципліни:

навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

оволодівати 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.

## 1.5 Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити:

Передумовою вивчення навчальної дисципліни є загальноосвітній курс «Фізичне виховання», «Біологія».

Постреквізити:

Закладає основи для формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення фахових дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

## 1.6 Програмні компетентності (загальні (ЗК); спеціальні (СК)):

ЗК2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

ЗК9. Здатність до адаптації та дій в новій ситуації.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК2. Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності з чинними нормативними та правовими актами.

### **1.7 Очікувані результати навчання (РН).**

РН12. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

РН14. Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку.

РН15. Демонструвати базові навички креативного та критичного мислення у дослідженнях та професійному спілкуванні.

РН23. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне, креативне, самокритичне мислення.

РН24. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття, індивідуальні відмінності людей.

## **2. Зміст навчальної дисципліни**

Курс складається з **чотирьох змістових модулів**. Кожен модуль, у свою чергу, складається з лекційної та практичної частин:

### **Змістовний модуль 1. Теоретичні основи фізичної культури та здорового способу життя**

#### **Тема 1. Фізична культура як складова загальної культури особистості та професійної підготовки економіста**

Сутність і зміст фізичної культури як соціального та культурного феномена. Місце фізичної культури в системі загальної культури особистості, її виховне та соціальне значення. Роль фізичної культури у формуванні здоров'я, працездатності та професійно важливих якостей економіста. Фізична культура у структурі професійної підготовки економіста: значення для успішної навчальної та майбутньої трудової діяльності.

#### **Тема 2. Соціально-економічне значення фізичної культури і спорту**

Фізична культура і спорт як соціальний інститут та їх роль у розвитку суспільства. Вплив фізичної культури і спорту на стан здоров'я населення та якість життя. Економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту (витрати, інвестиції, ефективність). Роль фізичної культури і спорту у формуванні людського капіталу та підвищенні продуктивності праці.

#### **Тема 3. Здоров'я людини та чинники, що на нього впливають**

Поняття здоров'я людини, його складові та показники (фізичне, психічне, соціальне здоров'я). Біологічні та спадкові чинники здоров'я, їх вплив на фізичний стан людини. Соціально-економічні та екологічні чинники, що визначають рівень здоров'я населення. Спосіб життя як провідний чинник формування та збереження здоров'я (рухова активність, харчування, відпочинок, шкідливі звички).

#### **Тема 4. Здоровий спосіб життя: сутність, принципи, складові**

Поняття та сутність здорового способу життя, його значення для збереження і зміцнення здоров'я. Основні принципи здорового способу життя (свідомість, систематичність, індивідуальний підхід, комплексність). Складові здорового способу життя: рухова активність, раціональне харчування, режим праці та відпочинку. Роль здорового способу життя у профілактиці захворювань та підтриманні працездатності студентів.

#### **Тема 5. Роль фізичної активності у профілактиці професійних захворювань економістів**

Особливості професійної діяльності економіста та ризики для здоров'я (тривале сидіння, розумове навантаження, стреси). Вплив малорухомого способу життя на розвиток професійних захворювань (гіподинамія, порушення постави, серцево-судинні проблеми). Фізична активність як засіб профілактики професійних захворювань: види, форми та регулярність занять. Розробка індивідуальних комплексів фізичних вправ для економістів та оцінка їх ефективності у збереженні здоров'я і працездатності.

### **Змістовний модуль 2. Фізичне виховання та розвиток рухових якостей**

#### **Тема 6. Фізичне виховання у закладах вищої освіти**

Поняття фізичного виховання та його завдання у вищій школі. Організаційні форми проведення фізичних занять у закладах вищої освіти (лекції, практичні, самостійні заняття, спортивні секції). Методи і засоби розвитку фізичних якостей студентів (сила, витривалість, гнучкість, координація). Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя та професійної компетентності майбутніх економістів

#### **Тема 7. Основні фізичні якості людини (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність)**

Сила та силова витривалість: поняття, види, роль у фізичній підготовці людини. Витривалість: типи (аеробна, анаеробна), значення для здоров'я та працездатності. Швидкість і спритність: сутність, фактори розвитку та практичне значення. Гнучкість і координація рухів: роль у профілактиці травматизму та формуванні правильної постави

#### **Тема 8. Методи та засоби розвитку фізичних якостей**

Засоби розвитку фізичних якостей людини: вправи загальнорозвивального та спеціального характеру, спортивний інвентар, рухливі ігри. Методи розвитку сили та витривалості: силові вправи,

кардіонавантаження, кругове тренування. Методи розвитку швидкості, гнучкості та спритності: вправи на реакцію, координацію, розтягування, елементи акробатики та ігрових видів спорту. Принципи дозування та систематизації фізичних навантажень для ефективного розвитку фізичних якостей

### **Тема 9. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою**

Поняття самоконтролю та його значення у фізичному вихованні. Методи самоконтролю фізичного стану та рівня підготовленості (вимірювання пульсу, артеріального тиску, індексу маси тіла, фізичних тестів). Ведення щоденника фізичної активності та аналіз результатів. Роль самоконтролю у плануванні індивідуальних комплексів фізичних вправ та підвищенні ефективності занять

### **Тема 10. Фізична підготовка як умова підвищення працездатності**

Сутність фізичної підготовки та її значення для здоров'я людини. Вплив регулярних фізичних занять на працездатність та концентрацію уваги. Зв'язок рівня фізичної підготовки з профілактикою стресу та втоми у студентів та працівників розумової праці. Методи і форми фізичної підготовки для підвищення професійної ефективності економістів

## **Змістовний модуль 3. Професійно-прикладна фізична підготовка економістів**

### **Тема 11. Поняття та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП)**

Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП): визначення, відмінність від загальної фізичної підготовки. Мета і завдання ППФП: формування фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності. Значення ППФП для майбутніх економістів: профілактика гіподинамії, підвищення працездатності та концентрації уваги. Методи та засоби ППФП: вправи, комплекси, самостійні та організовані заняття для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

### **Тема 12. Особливості трудової діяльності економіста та її вплив на організм**

Характеристика професійної діяльності економіста: розумова праця, тривале сидіння, робота з комп'ютером та документацією. Фізіологічні наслідки сидячої та розумової роботи: зниження рухової активності, м'язова напруга, порушення постави. Психоемоційне навантаження та його вплив на організм: стреси, перевтома, зниження концентрації. Роль фізичної активності та фізкультурних пауз у збереженні здоров'я та працездатності економіста.

### **Тема 13. Профілактика гіподинамії та стресових станів**

Сутність гіподинамії та її наслідки для здоров'я та працездатності. Причини виникнення стресових станів у студентів та працівників розумової праці. Методи профілактики гіподинамії: фізичні вправи, активні перерви, дихальні та релаксаційні техніки. Профілактика стресу та психоемоційного

перевантаження: релаксація, самоконтроль, раціональне планування робочого часу.

#### **Тема 14. Фізичні вправи для корекції постави та зняття втоми**

Особливості порушень постави та причини їх виникнення (гіподинамія, тривале сидіння, неправильна організація робочого місця). Вплив фізичних вправ на зміцнення м'язового корсету та формування правильної постави. Комплекси вправ для зняття м'язової та розумової втоми під час навчання та роботи. Методи регулярного контролю та профілактики втоми і порушень постави у студентів та працівників розумової праці.

#### **Тема 15. Організація активного відпочинку в умовах розумової праці**

Поняття активного відпочинку та його відмінність від пасивного. Вплив активного відпочинку на відновлення працездатності та зниження втоми. Методи та форми організації активного відпочинку для студентів та працівників розумової праці (фізкультурхвилинки, прогулянки, легкі спортивні ігри). Планування активного відпочинку з урахуванням режиму дня та індивідуальних особливостей організму.

### **Змістовний модуль 4. Фізична культура, спорт і самостійні заняття**

#### **Тема 16. Спорт як складова фізичної культури**

Поняття спорту та його місце у структурі фізичної культури. Класифікація видів спорту: олімпійські, неолімпійські, масові та професійні. Соціальне та оздоровче значення спорту для молоді та дорослих. Роль спорту у формуванні фізичних якостей, дисципліни та професійних навичок.

#### **Тема 17. Масовий спорт та його значення для студентської молоді**

Поняття масового спорту та його відмінність від професійного. Соціальна роль масового спорту у формуванні здорового способу життя студентів. Види масового спорту та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО (змагання, рухливі ігри, аматорські секції). Вплив масового спорту на розвиток фізичних, психічних та соціальних якостей студентської молоді.

#### **Тема 18. Самостійні заняття фізичними вправами**

Поняття самостійних занять та їх значення у формуванні фізичної культури. Принципи організації самостійних занять фізичними вправами (систематичність, індивідуальний підхід, дозування навантаження). Планування та складання індивідуальних комплексів вправ з урахуванням фізичного стану та рівня підготовленості. Контроль ефективності самостійних занять: самоконтроль, ведення щоденника фізичної активності, оцінка результатів.

#### **Тема 19. Фізкультурно-оздоровчі технології**

Поняття фізкультурно-оздоровчих технологій та їх роль у збереженні здоров'я. Види фізкультурно-оздоровчих технологій: фітнес, аеробіка, йога, лікувальна фізкультура, релаксаційні системи. Методи та засоби

впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі. Ефективність фізкультурно-оздоровчих технологій у підвищенні фізичної та психоемоційної працездатності студентів.

### **Тема 20.Формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою**

Сутність мотивації та її роль у фізичному вихованні. Види мотивації до занять фізичною культурою: внутрішня та зовнішня. Методи формування стійкої мотивації у студентів та працівників розумової праці (постановка цілей, самоконтроль, позитивне підкріплення). Вплив мотивації на регулярність, ефективність та результати фізичних занять.

### **3. Технічне й програмне забезпечення/обладнання**

Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення, крім загальноновживаних програм та операційних систем, таких, як програми презентацій Microsoft PowerPoint, Open Office Impress, мультимедійний проєктор та комп'ютер для проведення аудиторних занять, доступ здобувачів вищої освіти до Інтернету.

### **4.Форми і методи навчання**

Основними формами занять із навчальної дисципліна «Фізичне виховання» є практичні заняття та самостійна робота здобувачів вищої освіти.

При проведенні практичних занять передбачено поєднання таких форм і методів навчання, як-то: фронтальна та групова робота студентів; індивідуальні заняття з урахуванням рівня фізичної підготовленості; виконання загальнорозвивальних, спеціальних і коригувальних фізичних вправ; застосування ігрових та змагальних методів; використання колового тренування; проведення фізкультурно-оздоровчих та релаксаційних вправ; самостійна робота студентів під контролем викладача; елементи самоконтролю та взаємоконтролю; поточне тестування фізичної підготовленості; інструктаж з техніки безпеки та формування навичок здорового способу життя.

Здобувачі освіти опрацьовують інформацію з наукових, навчальних та лекційних джерел, в тому числі за допомогою всесвітньої мережі Інтернет і бібліотек, під час занять виконують усні та письмові завдання, виступають із доповідями та презентаціями, що можуть бути підготовленими як у групі, так і індивідуально.

Програмою курсу також передбачено **індивідуальні завдання.**

### **5. Система оцінювання та вимоги (критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та розподіл балів, які вони отримують)**

**Оцінювання знань здійснюється відповідно до:**

1. Положення про організацію освітнього процесу в ПрАТ «ВНЗ «МАУП» <https://surl.li/bpxlbj>

2. Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП» <http://surl.li/fkfyue>

### Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

#### Розрахунок балів (ЗМ1, ЗМ2)

Вид діяльності здобувача	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування та робота на лекційних заняттях	-	-	-
Відвідування та робота на практичних заняттях	2	32	64
Виконання завдань для самостійної роботи	10	4	40
Виконання модульної роботи	20	4	80
Виконання ІНДЗ	30	1	30
<b>Разом:</b>			<b>214</b>
214:100 = 2,14. Здобувач набрав X балів; Розрахунок: X:2,14 = загальна кількість балів			

#### 5.1 Відвідування та робота на семінарських (практичних) заняттях та критерії їх оцінювання

Під час вивчення курсу виконується *робота на практичних заняттях по кожній з 13 тем.*

##### Критерії оцінювання:

правильність відповідей та розрахунків – від 0 до 1,5 балів;

відповідність оформлення практичних робіт вимогам – 0,5 бали (враховуються лише за умови нарахування балів за правильність відповідей та розрахунків).

Максимальна кількість балів за одну роботу – **2 бали.**

Максимальна кількість балів за семінарські (практичні) заняття по курсу – **64 балів.**

#### Зміст практичних занять

##### Змістовний модуль 1. Теоретичні основи фізичної культури та здорового способу життя

##### Практичне заняття 1. Оцінка рівня фізичного здоров'я студентів

1. Вимірювання ЧСС, артеріального тиску, індексу маси тіла
2. Аналіз показників та інтерпретація результатів

##### Практичне заняття 2. Самооцінка рухової активності та способу життя

1. Анкетування студентів
2. Визначення рівня рухової активності

##### Практичне заняття 3. Навчання методам самоконтролю

1. Ведення щоденника самоконтролю
2. Визначення фізичного стану до та після навантаження

## **Змістовний модуль 2. Фізичне виховання та розвиток рухових якостей**

### **Практичне заняття 4. Розвиток загальної витривалості**

1. Біг, ходьба, циклічні вправи
2. Контроль ЧСС

### **Практичне заняття 5. Розвиток сили та силової витривалості**

1. Вправи з власною вагою тіла
2. Робота в парах

### **Практичне заняття 6. Розвиток гнучкості та координації рухів**

1. Вправи на розтягування
2. Рухливі ігри

### **Практичне заняття 7. Комплексний розвиток фізичних якостей**

1. Кругове тренування
2. Загальнорозвивальні вправи

## **Змістовний модуль 3. Професійно-прикладна фізична підготовка економістів**

### **Практичне заняття 8. Фізичні вправи для профілактики гіподинамії**

1. Комплекси вправ для офісних працівників
2. Динамічні паузи

### **Практичне заняття 9. Вправи для корекції постави**

1. Зміцнення м'язів спини та преса
2. Дихальні вправи

### **Практичне заняття 10. Зняття психоемоційної напруги**

1. Релаксаційні вправи
2. Аутогенне тренування

## **Змістовний модуль 4. Фізична культура, спорт і самостійні заняття**

### **Практичне заняття 11. Ознайомлення з видами масового спорту**

1. Елементи ігрових видів спорту
2. Легка атлетика, фітнес

### **Практичне заняття 12. Організація самостійних занять фізичними вправами**

1. Складання індивідуального комплексу вправ
2. Планування тижневого фізичного навантаження

### **Практичне заняття 13. Фізкультурно-оздоровчі заняття**

1. Фітнес-програми
2. Оздоровча гімнастика

Під час вивчення курсу виконуються завдання для самостійних робіт по запропонованих нижче варіантах.

**Критерії оцінювання:**

змістовність – 1 бал.

відповідність темі та вимогам оформлення – 1 бал.

Максимальна кількість балів за одиницю самостійної роботи – 2 бали.

**Зміст завдань для самостійної роботи здобувача (СРЗ)**

Пропоновані теми тез доповідей (реферату, статті) з курсу «Фізична культура

1. Фізична культура як складова загальної культури особистості.
2. Значення фізичної культури у професійній діяльності економіста.
3. Соціально-економічна роль фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.
4. Здоровий спосіб життя як основа збереження працездатності студента.
5. Рухова активність та її вплив на стан здоров'я людини.
6. Чинники формування та збереження здоров'я молоді.
7. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему людини.
8. Вплив фізичних вправ на дихальну систему людини.
9. Основні фізичні якості людини та шляхи їх розвитку.
10. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти.
11. Самоконтроль фізичного стану під час занять фізичною культурою.
12. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх економістів.
13. Вплив розумової праці на організм людини.
14. Гіподинамія як проблема сучасного суспільства.
15. Фізична культура як засіб профілактики професійних захворювань економістів.
16. Профілактика порушень постави у студентської молоді.
17. Фізичні вправи для зняття психоемоційної напруги та стресу.
18. Активний відпочинок як чинник підвищення працездатності.
19. Масовий спорт та його значення для студентської молоді.
20. Студентський спорт у системі фізичного виховання ЗВО.
21. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.
22. Фітнес як форма оздоровчої рухової активності.
23. Самостійні заняття фізичними вправами: принципи та організація.
24. Планування фізичного навантаження в оздоровчих заняттях.
25. Формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою.
26. Роль режиму дня у збереженні здоров'я студента.
27. Раціональне харчування та фізична активність.
28. Загартування організму та його оздоровчий вплив.
29. Техніка безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.
30. Фізична культура як засіб профілактики професійного вигорання.

### ***Вимоги до написання рефератів.***

Реферат є формою самостійної роботи здобувача, метою якої є поглиблення та засвоєння знань з дисципліни «Фізичне виховання».

Тему реферату здобувач визначає за першою буквою за списком групи.

В окремих випадках здобувач може самостійно запропонувати та розробити тему реферату, попередньо обговоривши її з викладачем.

Структура, зміст і тема рефератів визначаються програмою курсу, що зумовлює таку послідовність роботи:

- вибір теми;
- розробка плану;
- ознайомлення з рекомендованою літературою;
- написання та оформлення роботи.

При написанні реферату та його оформленні варто керуватися такими критеріями:

- обґрунтування вибраної теми;
- опрацювання відповідної літератури;
- наявність авторського розділу;
- наявність списку використаних джерел.

Цитати та статистичні матеріали слід обов'язково супроводжувати посиланнями на джерела інформації, які мають бути відображені у списку використаних джерел. Посилання на інформаційні джерела необхідно подавати по тексту у квадратних дужках, наприклад [15, с. 74], 15 – це порядковий номер джерела у списку літератури, а 74 – сторінка із вказаного джерела.

Реферат має складатися із вступу (актуальність теми, предмет, об'єкт, мета, завдання), основної частини (визначення проблеми та послідовне її розкриття), висновків та списку використаних літературних джерел.

Загальний обсяг реферату – до 20 машинописних сторінки формату А4 з 14 шрифтом та інтервалом 1,5, із полями (верхнє/нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см.).

Слід мати на увазі, що головною вимогою до реферату є розкриття суті питань, а не кількість сторінок.

### **5.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

***Проведення модульного контролю*** з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється у формі виконання завдань модульної контрольної роботи.

Модульний контроль проходить у два етапи:

1 етап – виконання письмових завдань.

2 етап – перевірка та оцінювання результатів викладачем: відповіді оцінюються за критеріями відповідності, повноти, коректності та логічності викладу.

Характеристика завдань.

## МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №1

### «Фізичне виховання»

**Форма контролю:** письмова робота

Завдання:

1. Дати визначення поняття «фізична культура» та розкрити її основні функції.
2. Пояснити значення фізичної культури у професійній діяльності економіста.
3. Назвати та охарактеризувати основні чинники, що впливають на здоров'я людини.
4. Розкрити сутність здорового способу життя та його складові.

## МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №2

### «Фізичне виховання»

**Форма контролю:** письмова робота

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття «фізичне виховання» та його завдання у ЗВО.
2. Розкрити сутність основних фізичних якостей людини.
3. Описати методи розвитку сили, витривалості та гнучкості.
4. Пояснити значення самоконтролю під час занять фізичною культурою.

## МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №3

### «Фізичне виховання»

**Форма контролю:** письмова робота

Завдання:

1. Дати визначення професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Охарактеризувати особливості праці економіста та їх вплив на організм.
3. Пояснити поняття «гіподинамія» та її наслідки.
4. Запропонувати комплекс вправ для профілактики втоми та порушень постави.

*Ситуаційне завдання:* вибір фізичних вправ для офісного працівника.

## МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №4

### «Фізичне виховання»

**Форма контролю:** письмова робота

Завдання:

1. Пояснити відмінність між поняттями «фізична культура» і «спорт».
2. Охарактеризувати значення масового спорту для студентської молоді.
3. Розкрити принципи організації самостійних занять фізичними вправами.

4. Назвати та коротко охарактеризувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

5. Скласти короткий план самостійних занять фізичною культурою на тиждень.

**Загальна максимальна можлива кількість балів за 1 модульну контрольну роботу - 20 балів.**

Час на виконання.

На виконання всього контрольного завдання відводиться **2 академічні години.**

Мінімальний поріг.

Для успішного складання модульного контролю здобувач повинен набрати не менше 12 балів (60% від максимальної кількості).

#### **Загальні критерії оцінювання тестових завдань:**

<b>Бали</b>	<b>Процент виконання</b>	<b>Результат</b>
19-20	91-100%	Зараховано
16-18	83-90%	
14-15	76-82%	
13	60-75%	
12	60-67%	
0-11	< 60%	Не зараховано

#### **5.4 Індивідуальні завдання та критерії їх оцінювання**

Індивідуальні завдання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формою самостійної роботи здобувача і виконуються в наступному вигляді:

1. Есе, тези доповідей, наукова стаття в фаховому збірнику, участь в наукових конференціях тощо.

2. Участь в програмах неформальної/інформальної освіти, проходження онлайн курсу від Prometheus тощо.

**Під час виконання ІНДЗ оцінюються такі компоненти:**

- Слайди до відповіді/презентації – 5 балів
- Повнота розкриття теми, висвітлення сучасної проблематики, аналіз різних концепцій, підходів, ідей – 10 балів
- Якість оформлення бібліографічних даних, науковий стиль – 5 бали
- Самостійність та креативність – 10 балів

**Максимальна кількість балів - 30 балів.**

#### **5.5 Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання**

**Залік.** Відбувається згідно з «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП»<http://surl.li/fkfyye>

**Орієнтовний перелік питань для семестрового комплексного контролю:**

1. Поняття фізичної культури та її роль у розвитку особистості.
2. Фізична культура як складова загальної культури суспільства.
3. Соціально-економічне значення фізичної культури і спорту.
4. Мета і завдання фізичної культури у закладах вищої освіти.
5. Поняття здоров'я та його основні складові.
6. Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
7. Здоровий спосіб життя: сутність та принципи.
8. Основні складові здорового способу життя.
9. Роль рухової активності у збереженні здоров'я.
10. Вплив фізичної культури на працездатність студентів-економістів.
11. Фізична активність як засіб профілактики професійних захворювань.
12. Самоконтроль фізичного стану під час занять фізичною культурою.
13. Поняття фізичного розвитку та його показники.
14. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.
15. Формування мотивації до занять фізичною культурою.
16. Поняття фізичного виховання та його завдання.
17. Засоби фізичного виховання.
18. Методи фізичного виховання.
19. Основні фізичні якості людини.
20. Розвиток сили: засоби та методи.
21. Розвиток витривалості: види та методи.
22. Розвиток швидкості та спритності.
23. Розвиток гнучкості: значення та методи.
24. Загальна та спеціальна фізична підготовка.
25. Самоконтроль і контроль у фізичному вихованні.
26. Функціональний стан організму та його оцінювання.
27. Фізичні навантаження та їх дозування.
28. Поняття фізичної підготовленості.
29. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему.
30. Вплив фізичних вправ на дихальну систему.
31. Поняття та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
32. Значення ППФП для майбутніх економістів.
33. Особливості професійної діяльності економіста.
34. Вплив малорухомої праці на організм людини.
35. Поняття гіподинамії та її наслідки.
36. Фізичні вправи для профілактики гіподинамії.
37. Профілактика порушень постави.
38. Фізичні вправи для зняття м'язової втоми.
39. Психоемоційна напруга та її вплив на здоров'я.
40. Засоби фізичної культури для зняття стресу.

41. Дихальні вправи та їх оздоровчий вплив.
42. Активний відпочинок у режимі робочого дня.
43. Фізкультхвилинки та динамічні паузи.
44. Формування працездатності в умовах розумової праці.
45. Роль фізичної культури у профілактиці професійного вигорання.
46. Поняття спорту та його класифікація.
47. Масовий спорт і його значення.
48. Студентський спорт у ЗВО.
49. Фізкультурно-оздоровчі технології.
50. Фітнес як сучасний напрям фізичної культури.
51. Оздоровча гімнастика та її різновиди.
52. Самостійні заняття фізичними вправами: принципи організації.
53. Планування фізичних навантажень у самостійних заняттях.
54. Індивідуальні програми фізичного вдосконалення.
55. Роль режиму дня у підтриманні здоров'я.
56. Раціональне харчування та фізична активність.
57. Загартування організму та його значення.
58. Техніка безпеки під час занять фізичною культурою.
59. Перша допомога при травмах на заняттях фізичною культурою.
60. Формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою

### Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
60-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 6. Політика курсу:

Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності (згідно загальних правил Північноукраїнського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП»»):

обов'язкове відвідування навчальних занять;  
активність здобувача під час практичних занять;  
робота в команді;  
своєчасне виконання завдань самостійної роботи;  
відпрацювання пропущених занять можливе під час самостійної підготовки та консультацій викладача;  
презентації та доповіді мають бути авторськими та оригінальними;  
вся література, яку здобувачі не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі вищої освіти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Не допустимо: пропуск занять без поважних причин; запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при зверненні до текстів нормативно-правових актів); списування та плагіат.

## Список літератури

### *Основні джерела:*

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами : методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир : ДАУ, 2015. 27 с.
2. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 2017. 220 с.
3. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. Київ : РВВ КІВС, 2014. 33 с.
4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2017. 192 с.

### *Додаткові:*

- Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець- подільський. 2011. 368 с.
- Киселевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : навч. посіб. Київ : ПрінтЕкспрес, 2015. 304 с.
- Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: Навч. пос. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 372 с.
- Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

### *Інформаційні ресурси:*

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua>.
2. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. URL:

<https://mms.gov.ua>.

3. Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського URL:  
<http://www.nbuv.gov.ua/nyub/index.html>

4. Сайт Державної науково-технічної бібліотеки України URL:  
<https://dntb.gov.ua>