

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



**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

Директор  
Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП»



Ольга КУЗНЕЦОВА

"29" серпня 2025 р.

**СХВАЛЕНО** на засіданні кафедри  
загальнонаукових, соціальних та  
поведінкових дисциплін

Протокол № 6 від 28.08.2025р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Алла НЕРУБАССЬКА

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**спеціальності:**

**081 Право**

(шифр і назва спеціальності)

**освітнього рівня**

**перший (бакалаврський)**

(назва освітнього рівня)

**освітньої програми:**

**«ПРАВО»**

(назва освітньої програми)

**Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:**

старший викладач кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін  
Оганезов Сергій Суренович

**Викладач:**

старший викладач кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін  
Оганезов Сергій Суренович

Силябус розглянуто на засіданні кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Протокол від 28.08.2025 № 6

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Викладач (-і)</b>	Оганезов Сергій Суренович
<b>Контактний телефон викладача</b>	063-964-96-60
<b>Е-mail викладача</b>	<a href="mailto:ser.oganezov@gmail.com">ser.oganezov@gmail.com</a>
<b>Формат дисципліни</b>	позакредитна
<b>Обсяг дисципліни</b>	90 год
<b>Портфоліо викладача (-ів)</b>	<a href="https://odesa.maup.com.ua/oganezov-sergij-surenovich/">https://odesa.maup.com.ua/oganezov-sergij-surenovich/</a>
<b>Консультації</b>	П'ятниця, з 12.20 – 14.10, Спортивний зал

## 2. Анотація до курсу

Робоча програма з **фізичного виховання** для студентів 1 курсу за всіма спеціальностями першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

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.

## 3. Мета та цілі курсу

**Метою** фізичного виховання студентів Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП» є 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.

### **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 формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

#### 4. Результати навчання (компетентності)

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
- знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
  - володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя;
  - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
  - вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;
  - пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
  - застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
  - розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
  - практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
  - застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

#### 5. Організація навчання курсу

##### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
семінарські заняття / практичні / лабораторні	34
самостійна робота	56

##### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / позакредитний
1-2		1	

##### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Рухливі ігри	практична	Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 504 с.	Практичні навички та знання 6 год.	-	1 курс
Легка атлетика		Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного	4 год.		
Крос			4 год.		
Футбол			4 год.		

Волейбол		самоудосконалення студентства. /	6 год.		
Баскетбол		С.М.	6 год.		
Гімнастика		Канішевський - К.: ІЗМН, 2017. - 270 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. - 272 с.	4 год.		

### 6. Система оцінювання курсу

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	

Загальна система оцінювання курсу	Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів
Вимоги до письмової роботи	-
Семінарські заняття	-
Умови допуску до підсумкового контролю	На основі медичного огляду
<b>7. Політика курсу</b>	
<b>1 курс</b> Рухливі ігри (6 год), Легка атлетика (4 год), Кросс (4 год), Футбол (4 год), Волейбол (6 год), Баскетбол (6 год), Гімнастика (4 год).	

### 8. Рекомендована література

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2015. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2017. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2011. - 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2017. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт- Експрес, 2012. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2015. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2016. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2014. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – 372 с.