



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**  
**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА**  
**ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ**  
**Кафедра філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук  
та фізичного виховання  
«29» серпня 2024 року.  
протокол № 1.

Завідувач кафедри, доктор філософських наук, професор

\_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ  
«29» серпня 2024 року

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
**для підготовки на першому (освітньому) рівні**  
**здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра**  
**за спеціальністю 281 Публічне управління та адміністрування**  
**галузі знань 28 Публічне управління та адміністрування**  
**за денною формою навчання**

**РОЗРОБНИК:**

Старший викладач кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного  
виховання

\_\_\_\_\_ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ  
«27» серпня 2024 року

**ПОГОДЖЕНО:**

Деканеса факультету публічного управління,  
кандидатка наук з державного управління,  
доцентка

\_\_\_\_\_ Тетяна ПІДЛІСНА  
«29» серпня 2024 року

**Освітньо-професійна програма «Бакалавр публічного управління та адміністрування»  
 Спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування  
 Галузь знань 28 Публічне управління та адміністрування  
<https://univer.km.ua/pro-universytet/fakultety/fakultet-publichnoho-upravlinnya>**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва навчальної дисципліни</b>                        | <b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</b>                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Викладач</b>                                           | Семінарські заняття, консультації, заліки: Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ, старший викладач кафедри.                                                                                                                                       |
| <b>Контактна інформація та науковий профіль викладача</b> | Електронна адреса: <a href="mailto:s_lozinskyi@univer.km.ua">s_lozinskyi@univer.km.ua</a><br>Профіль у соціальних мережах<br>ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0003-0928-7960">https://orcid.org/0000-0003-0928-7960</a> |
| <b>Інформаційні ресурси</b>                               | Код для приєднання в Google клас: _____.<br>Електронна бібліотека: <a href="http://elibrary.univer.km.ua/index.php">http://elibrary.univer.km.ua/index.php</a>                                                                |
| <b>Консультації</b>                                       | Офлайн консультації: навчальний корпус № 2, ауд. 104.<br>вівторок з 15.00 до 16.20;<br>Онлайн консультації: за попередньою домовленістю електронною поштою у робочі дні з 9.00 до 17.00.                                      |

**Опис навчальної дисципліни**

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Програмні компетентності, які здобуваються під час вивчення навчальної дисципліни</b> | <p align="center"><i>Загальні компетентності:</i></p> <p><b>ЗК 2.</b> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><b>ЗК 3.</b> 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.</p> <p><b>ЗК 5.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК 6.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 7.</b> Здатність планувати та управляти часом.</p> <p><b>ЗК 8.</b> Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p><b>ЗК 12.</b> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ЗК 13.</b> Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).</p> <p><b>ЗК 14.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p> <p align="center"><i>Спеціальні (фахові) компетентності:</i></p> <p><b>СК 1.</b> Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.</p> <p><b>СК 3.</b> Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.</p> |
| <b>Результати навчання</b>                                                               | <b>ПР 1.</b> Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                              | <b>ПР 7.</b> Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Місце дисципліни в логічній схемі</b>     | Обов'язкова навчальна дисципліна, курс навчання – 1-й, семестри – 1, 2-й. Навчальна дисципліна вивчається одночасно з такими освітніми компонентами: <i>«Психологія»</i> . Знання цієї навчальної дисципліни слугуватимуть базою для подальшого вивчення дисциплін: <i>«Безпека життєдіяльності та цивільний захист»</i> ; <i>«Самоменеджмент»</i> ; <i>«Фізичне виховання (секція)»</i> . |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>           | 3,0 кредитів ЄКТС / 90 годин, у тому числі самостійної роботи – 22 години, лабораторних і практичних занять – 68 годин.                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Форма навчання</b>                        | Денна.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Тижневе навантаження</b>                  | 1-ий семестр: 2,75 години (2 години аудиторних занять згідно з розкладом, 0,75 години самостійної роботи);<br>2-ий семестр: 2,6 години (2 години аудиторних занять згідно з розкладом, 0,6 години самостійної роботи)                                                                                                                                                                      |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Мова викладання</b>                       | Українська.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Формат вивчення навчальної дисципліни</b> | Офлайн: практичні заняття, консультації.<br>Онлайн: консультації.<br>Для осіб з особливими освітніми потребами розробляється індивідуальний формат вивчення навчальної дисципліни.                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Необхідне обладнання</b>                  | Спортивний інвентар, комп'ютер.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Зміст навчальної дисципліни</b>           | <b>Години (лек. / сем. / СРС)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Тема</b>            | <b>Завдання</b>                                                                                                                                      | <b>Максимальна кількість балів</b> |
|                                              | -/20/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тема 1. Легка атлетика | Дискусійні питання. Індивідуальні завдання. Робота з підручником, довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 3  |
|                                              | -/10/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тема 2. Гімнастика     | Дискусійні питання. Індивідуальні завдання. Робота з підручником, довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 3  |
|                                              | -/10/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тема 4. Волейбол       | Дискусійні питання. Індивідуальні завдання. Робота з підручником, довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 3  |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                               |                                   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                              | -10/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Тема 5. Баскетбол                      | Дискусійні питання.<br>Індивідуальні завдання.<br>Робота з підручником,<br>довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 3 |
|                                              | -10/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Тема 6. Футбол                         | Дискусійні питання.<br>Індивідуальні завдання.<br>Робота з підручником,<br>довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 3 |
|                                              | -8/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тема 7. Туризм, спортивне орієнтування | Дискусійні питання.<br>Індивідуальні завдання.<br>Робота з підручником,<br>довідковою літературою. Пошук інформації та її обробка – робота в мережі Інтернет. | Семінарське заняття – 5,0 СРС – 2 |
| Рекомендовані джерела для самостійної роботи | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.</li> <li>2. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. <i>Здоров'я та фізична культура</i>. 2005. № 1. С. 3–4.</li> <li>3. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I–XI класи. Київ: Початкова школа. 2001. 112 с.</li> <li>4. Сінчаєвський С.М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.</li> <li>5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.</li> <li>6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.</li> <li>7. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності: щорічник. Дрогобич. 81 с.</li> <li>8. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.</li> <li>9. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.</li> <li>10. Приступа Є.Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич: ТзОВ «Вимір», 1999. 449 с.</li> <li>11. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 447 с.</li> <li>12. Вржеснєвський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. <i>Теорія і методика фізичного виховання та спорту</i>, 2002. № 2. 79 с.</li> <li>13. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний</li> </ol> |                                        |                                                                                                                                                               |                                   |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | <p>посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. 240 с.</p> <p>14. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 137 с.</p> <p>15. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 143 с.</p> <p>16. Левицький Е.Л., Кіріллов І.О. Здоров'я, фізична культура, спорт, афоризми, крилаті вислови. Кам'янець-Подільський, ПП «Видавництво «Оіюм», 2011. 176 с.</p> <p>17. Ivanova O.V. Regulatory and institutional support of public administration in the field of physical culture and sport in Ukraine. «Reality of Politics. Estimates – Comments – Forecasts». 2021. № 18. С. 49–64.</p> <p>18. Іванова О.В. Удосконалення механізмів державного регулювання у сфері фізичної культури і спорту в Україні. <i>Публічне урядування</i>. 2021. № 2 (27). С. 16–21.</p> <p>19. Іванова О.В. Механізми державного управління у сфері туризму в Україні. <i>Університетські наукові записки</i>. 2021. № 3 (81). С. 166–173.</p> |
| <b>Методи навчання та форми поточного контролю</b> | <p><i>Методи навчання та форми поточного контролю, порядок накопичення балів визначені у робочій програмі та навчально-методичних матеріалах навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (розміщені у бібліотеці університету (<a href="http://elibrary.univer.km.ua/index.php">http://elibrary.univer.km.ua/index.php</a>))</i></p> <p>На практичних заняттях застосовуються: ігрові та змагальні методи, вправи, виконання контрольних нормативів з розділів програми.</p> <p>Поточний контроль знань з навчальної дисципліни може проводитися у формах: визначення рівня оволодіння головними елементами фізичного виховання через комплексну перевірку та оцінювання необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної спортивно-технічної підготовленості студентів; виконання контрольних нормативів.</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>    | <p>Здобуття балів за пропущені семінарські заняття відбувається у порядку, визначеному Положенням про організацію освітнього процесу у ХУУП, затвердженим рішенням вченої ради від 05.07.2016 р., протокол № 16, введеним в дію наказом від 08.06.2016 р. № 359/16 (в редакції рішення вченої ради ХУУП імені Леоніда Юзькова від 28 серпня 2020 року, протокол № 1, з 01 вересня 2020 року, наказ ХУУП імені Леоніда Юзькова від 28 серпня 2020 року № 312/20) (<a href="http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta">http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta</a>).</p> <p>Виконання фізичних вправ з пропущеної теми, а у випадку неможливості написання письмової роботи у формі доповіді, реферати, презентації.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Підсумковий контроль</b>                        | <p>Питання для підсумкового контролю наведені у навчально-методичних матеріалах дисципліни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Критерії оцінювання</b>                         | <p>1. Положення про організацію освітнього процесу у ХУУП, затверджене рішенням вченої ради від 29.05.2017 р., протокол № 14, введене в дію наказом від 06.06.2017 р. № 279/17, зі змінами від 2020 року (<a href="http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta">http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta</a>).</p> <p>2. Положення про систему рейтингового оцінювання результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти у Хмельницькому університеті управління та права, введене в дію наказом від 19.02.2019 р. № 74/19 (<a href="http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta">http://www.univer.km.ua/studentu/ofis-studenta/ofis-studenta</a>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Порядок отримання</b>                           | <p>Студент може отримати додаткові бали за участь у: конкурсі, науково-практичній конференції, тренінгу, турнірі, брейн-рингу тощо, за публікацію</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>додаткових балів</b>                   | наукової статті за тематикою, пов'язаною з навчальною дисципліною.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Політика академічної доброчесності</b> | Розділ «Академічна доброчесність» на сайті Університету ( <a href="https://univer.km.ua/pro-universytet/etyka-akademichna-dobrochesnist-ta-antykoruptsiyna-polityka/akademichna-dobrochesnist">https://univer.km.ua/pro-universytet/etyka-akademichna-dobrochesnist-ta-antykoruptsiyna-polityka/akademichna-dobrochesnist</a> ).                                                                                                     |
| <b>Політика врегулювання конфліктів</b>   | Етичний кодекс Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова, затверджений рішенням вченої ради університету 27 травня 2020 року, протокол № 9, введений в дію наказом від 27.05.2020 р. № 201/20<br>( <a href="https://www.univer.km.ua/sites/default/files/Вакант%20пос/Акад%20доброч/Етичний_kodeks.pdf">https://www.univer.km.ua/sites/default/files/Вакант%20пос/Акад%20доброч/Етичний_kodeks.pdf</a> ). |
| <b>Зворотній зв'язок</b>                  | 1) Під час семінарських занять, консультацій.<br>2) За допомогою анкетування після завершення вивчення навчальної дисципліни, регулярних анкетувань здобувачів вищої освіти, що проводяться в університеті.                                                                                                                                                                                                                          |