



**Приватний вищий навчальний заклад
«Буковинський університет»
Факультет інформаційних технологій та економіки
Кафедра обліку і фінансів**

СХВАЛЕНО

на засіданні науково-методичної
ради факультету
протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету інформаційних
технологій та економіки

_____ /Тетяна ШТЕРМА/

«__» _____ 2025 р.

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

« Фізична культура та спорт »

**Освітньо-професійна
програма:**

Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий
ринок

Спеціальність:

072 «Фінанси, банківська справа, страхування та
фондовий ринок»

D2 «Фінанси, банківська справа, страхування та
фондовий ринок»

Галузь знань:

07 «Управління та адміністрування»

D «Бізнес, адміністрування та право»

Рівень вищої освіти:

перший (бакалаврський)

Факультет:

Інформаційних технологій та економіки

Мова навчання:

українська

Розробники:

Гончарук Яна Миколаївна, кандидат економічних наук,
доцент, доцент кафедри обліку і фінансів

Іванчин

Профайл викладача

<https://bukuniver.edu.ua/university/faculties-and-departments/ite-faculty/department-of-accounting-and-finance/#>

E-mail:

yanick141516@gmail.com

Консультації

четвер з 10.00 до 13.00

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни)

Навчальна дисципліна «Фізична культура та спорт» присвячена розгляду і опрацюванню сучасних технологій та методик збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури, формуванню свідомого відношення до власного здоров'я і здорового способу життя. Як практична дисципліна, надає певні навички з обраного, за бажанням, виду рухової активності (виду спорту).

Дисципліна «Фізична культура та спорт» є складовою навчального плану, вона є вибірковою для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, побудована відповідно до вимог Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ECTS) і містить 4 кредити. Форма підсумкового контролю – залік.

2. Мета та завдання вивчення дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Фізична культура та спорт» є збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання дисципліни «Фізична культура та спорт» є підготовка до оцінювання фізичної підготовленості студентів; формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності.

Предметом вивчення дисципліни «Фізична культура та спорт» є система знань, практичних умінь і методичних навичок у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та оздоровчої діяльності, спрямована на розвиток фізичних, психологічних і соціальних компетентностей, забезпечення гармонійного та безпечного способу життя, підвищення професійної придатності та збереження здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні

знати:

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.
- володіти методиками побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- володіти методиками застосування рухової активності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- володіти використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі відпочинку;

вміти:

- розвивати власні фізичні та психологічні якості;
- виконувати тестові вправи дисципліни по оцінюванню фізичної підготовленості студентів;
- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

- використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати засоби фізичної культури і різних видів спорту в режимі праці та відпочинку;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань та володіти уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

3. Компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності в галузі фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку або в процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування таких компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК06. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК09. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК14. 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 технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК10. Здатність визначати, обґрунтовувати та брати відповідальність за професійні рішення.

СК11. Здатність підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку.

Програмні результати навчання (ПР)

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних програмних результатів навчання:

ПР16. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПР21. Розуміти вимоги до діяльності за спеціальністю, зумовлені необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної, правової держави.

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Теоретико-методологічні основи фізичної культури та спорту

Тема 1. Значення фізичної культури та спорту для здоров'я та професійної діяльності.

Тема 2. Основи фізичного виховання: концепції, принципи та методи.

Тема 3. Види фізичних навантажень та їх класифікація за інтенсивністю та спрямованістю.

Тема 4. Вікові та індивідуальні особливості дозування фізичних навантажень.

Тема 5. Безпека під час виконання фізичних вправ та рухової активності.

Тема 6. Контроль фізичної підготовленості: види тестів та оцінювання результатів.

Тема 7. Психологічні аспекти фізичної активності та командної роботи.

Модуль 2.

Практичні аспекти фізичної підготовки та оздоровчої діяльності

Тема 8. Виконання загально-розвивальних комплексів фізичних вправ для різних видів рухової активності.

Тема 9. Легкоатлетичні та оздоровчі вправи: техніка виконання та застосування.

Тема 10. Спеціальні вправи для професійної придатності та зміцнення здоров'я.

Тема 11. Адаптація організму до фізичних навантажень: практичні підходи та корекція інтенсивності.

Тема 12. Використання фізичних вправ у повсякденному житті та професійній діяльності.

Тема 13. Підготовка та виконання тестів фізичної підготовленості обраного виду рухової активності.

Тема 14. Формування командних навичок та психологічної готовності через спортивну взаємодію.

5. Методи навчання. Система контролю та оцінювання результатів навчання.

Для ефективного формування практичних умінь і навичок у студентів використовуються методи організації навчальної діяльності, орієнтовані на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухової активності:

- **практичні методи** – виконання фізичних і спортивних вправ, тренувальних та оздоровчих комплексів;
- **інтерактивні методи** – робота в групах, командні вправи, змагання, обговорення результатів;
- **методи самостійної роботи** – виконання індивідуальних завдань за видами спорту, підготовка вправ або комплексів поза заняттями, аналіз власних результатів.

Система контролю та оцінювання забезпечує комплексну оцінку практичних досягнень студентів та їх готовності до рухової активності.

Методи оцінювання включають:

- виконання атлетичних та спеціальних вправ (0–3 бали);
- тестування практичних навичок (0–5 балів);
- демонстрація комплексів фізичних вправ та виконаних завдань (0–5 балів);
- участь у командних або інтерактивних вправах (0–3 бали);
- отримані сертифікати з неформального або інформального навчання (5–15 балів);
- публікації тез або матеріалів про рухову активність (5–10 балів);
- модульна контрольна робота практичного спрямування (0–10 балів);
- підсумковий контроль – диференційований залік.

Форми оцінювання студентів:

- Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті та включає оцінку виконання вправ, самостійних завдань і командної роботи.
- Оцінювання спрямоване на визначення рівня практичної підготовленості, техніки виконання вправ та здатності застосовувати рухову активність у повсякденному житті.

Семестрову кількість балів формують результати виконання практичних завдань, самостійної роботи студентів протягом семестру, модульних контрольних робіт та інших видів активності, передбачених програмою дисципліни, за накопичувальною системою від 0 до 100 балів. До оцінки враховуються також результати неформального та інформального навчання, участь у спортивних і оздоровчих заходах, а також науково-практична діяльність студентів.

Підсумковий контроль проводиться для оцінювання рівня практичної підготовленості та здатності студентів застосовувати набуті знання та навички в фізичній культурі та спорті. Він здійснюється у формі диференційованого заліку, а основною формою підсумкового контролю є практична контрольна робота, яка проводиться на останньому занятті семестру та включає виконання комплексів фізичних вправ, тестових завдань та демонстрацію практичних умінь студентів.

Оцінювання здійснюється за національною шкалою – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» та за шкалою ECES.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за шкалою, що використовується у закладі вищої освіти та фахової передвищої освіти	Оцінка за національною шкалою
A	90-100	5 (відмінно)
B	80-89	4 (добре)
C	70-79	
D	60-69	3 (задовільно)
E	50-59	
FX	35-49	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання
F	1-34	2 (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів з навчальної дисципліни

Залік:

Поточний контроль		Загальна кількість балів
Модуль I	Модуль II	
50	50	100

Політика академічної доброчесності

Студент зобов'язаний ознайомитися з Положенням про забезпечення академічної доброчесності у ПВНЗ «Буковинський університет» та неухильно його дотримуватися. Текст документа розміщено у відкритому доступі на офіційному сайті університету. В освітньому процесі студент має виявляти дисциплінованість, ввічливість, доброзичливість, чесність і відповідальність.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Списування (копіювання тексту) під час виконання письмових робіт заборонені. Самостійні роботи у вигляді рефератів, доповідей, презентацій повинні мати коректні текстові посилання на використані інформаційні джерела. Дозволяється використання інструментів штучного інтелекту за умови дотримання принципів академічної доброчесності.

6. Література

Основна

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник.– Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с.: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
3. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія», Випуск 4, 2021. С. 82-87. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
4. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/74211>
5. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото
6. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с
7. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
8. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту. - Олімпійська література, 2015 . – 184 с.
9. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія / [Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.О.]. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 322 с.
10. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 с
11. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с. 8
12. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 448 с.
13. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2025. – 104 с.
14. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навчальний посібник для студ. і магістрантів, які навчаються за спец. "Фізична терапія, ерготерапія", аспірантів під час підготовки д-рів філософії за спеціальністю 227 "Фізична реабілітація" ВНЗУ / Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 300 с. : іл. 17.
15. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с

Інформаційні ресурси

16. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний сайт. Режим доступу: <https://mms.gov.ua>
17. Постанова Кабінет Міністрів України "Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року". Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

18. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. Режим доступу:
<http://zakon1.rada.gov.ua>.

19. Спортивний комітет України. Офіційний сайт. Режим доступу:
<https://scu.org.ua>