



Силабус навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Спеціальність	<i>103 «Науки про Землю»</i>
Освітня програма	<i>Геологія нафти і газу</i>
Освітній рівень	<i>Перший(бакалаврський)</i>
Статус дисципліни	<i>обов'язкова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>1-2 курс, 1-4 семестри</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>8</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції - 0 год.</i>
	<i>Практичні - 240 год</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Диференційований залік</i>
Кафедра	Фізичного виховання Каб. 144, корпус Ц +38(095)8047155 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Черменський Андрій Вячеславович, викладач кафедри фізичного виховання кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Жалій Руслан Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання; Воробйов Олексій Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання.
Контактна інформація викладача (-ів)	Синиця Тетяна Олександрівна: e-mail: sinicata@ukr.net Контактний телефон: +38(095)8047155
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>Відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни –формування у майбутніх фахівців знань, що стосуються здоров'язбереження, оволодіння різноманітними методиками проведення фізкультурно-оздоровчих занять в різних умовах використовуючи різне обладнання. Дисципліна «Фізичне виховання» має забезпечити наступні програмні компетентності: K02 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.	



Результати вивчення навчальної дисципліни –

ПР20* Здатність вести здоровий спосіб життя та формувати фізичну культуру особистості.

Передумови для навчання

Передумовами для вивчення дисципліни є шкільні предмети «Фізична культура».

Зміст навчальної дисципліни

Практичне заняття №1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Практичне заняття №2-5. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.

Практичне заняття №6-9. Розвиток витривалості.

Практичне заняття № 10-13. Техніка стрибків у довжину.

Практичне заняття № 14-17. Основні положення та переміщення у спортивних іграх

Практичне заняття № 18-21. Тактико – технічні дії в спортивних іграх.

Практичне заняття №22-25. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі.
Учбова гра (баскетбол).

Практичне заняття №26-30. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі.
Учбова гра (волейбол).

Практичне заняття № 31-32. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 33-34. Вправи для формування правильної постави.

Практичне заняття № 35-36. Вправи на гімнастичній стінці.

Практичне заняття № 37-38. Атлетична гімнастика.

Практичне заняття № 39-40. Профілактика травматизму під час занять ЗФП

Практичне заняття №41-42. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп.

Практичне заняття №43-44. Удосконалення розвитку силових якостей.

Практичне заняття №45-46. Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних
життєво важливих рухових якостей.

Практичне заняття №47-48. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для
підвищення функціональних можливостей.

Практичне заняття №49-50. Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість,
гнучкість, спритність).

Практичне заняття №51-54. Особливості складання комплексів вправ професійно
прикладної спрямованості.

Практичне заняття №55-56. Позитивний вплив вправ ППФП на організм.

Практичне заняття №57-58. Підведення підсумків навчального року.

Практичне заняття №59-60. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Практичне заняття №61-62. Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.

Практичне заняття №63-64. Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.

Практичне заняття №65-66. Розвиток швидко-силової витривалості.

Практичне заняття №67-68. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.

Практичне заняття №69-70. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.

Практичне заняття №71-72. Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних
якостей.

Практичне заняття №73-74. Організація та форми занять зі спортивних ігор.



Практичне заняття №75-76. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).

Практичне заняття №77-78. Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.

Практичне заняття №79-80. Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.

Практичне заняття №81-82. Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.

Практичне заняття №83-84. Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.

Практичне заняття №85-86. Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.

Практичне заняття №87-88. Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.

Практичне заняття №89-90. Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.

Практичне заняття №91-92. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.

Практичне заняття №93-94. Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.

Практичне заняття № 95-96. Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.

Практичне заняття №97-98. Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.

Практичне заняття №99-100. Вправи на фізичний розвиток і поставу.

Практичне заняття №101-102. Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.

Практичне заняття №103-106. Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.

Практичне заняття №107-108. Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття №109-110. Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.

Практичне заняття №111-112. Виховання фізичних якостей.

Практичне заняття №113-115. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Практичне заняття №116-118. Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.

Практичне заняття №119-120. Складання нормативів. Підведення підсумків.

Сторінка курсу
на платформі
Moodle

Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.

<https://dist.nupp.edu.ua/enrol/index.php?id=2130>



Рекомендовані джерела

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання / Т.О.Синиця., Р.В.Жалій. – Полтава: НУПП, 2022. –18 с.
2. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – III курсів усіх спеціальностей денної форми навчання «Методика стрибків у висоту і довжину з розбігу»– Полтава. – ПолтНТУ, 2012 – 33с.
3. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно- педагогічне вдосконалення: навч.посіб. / С.В.Синиця, Л.Є.Шестерова, Т.О.Синиця. - Львів, 2018. - 236 с.
4. Соломонко В. В. Футбол [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Василь Васильович Соломонко, Геннадій Анатолійович Лісенчук, Олександр Васильович Соломонко. - вид. 2-е, випр. і доп. - К. : Олімпійська література, 2005. - 295 с.

Інформаційні ресурси

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання / Т.О.Синиця., Р.В.Жалій. – Полтава: НУПП, 2022. –18 с. (Електронний режим доступу: <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>)
6. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – III курсів усіх спеціальностей денної форми навчання «Методика стрибків у висоту і довжину з розбігу»– Полтава. – ПолтНТУ, 2012 – 33с. (Електронний режим доступу: <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>)



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Робота на практичних заняттях	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує виконання всіх завдань під час практичних занять згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

В процесі відвідування занять з «Фізичного виховання» студенти мають оволодіти системою практичних умінь і навичками занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психо формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками, фізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Присутність здобувачів вищої освіти на заняттях є обов'язковою, важливою також є виконання всіх завдань. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, методів навчання, форм оцінювання самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/enrol/index.php?id=2130>



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»