



Силабус навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	«Практична психологія»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс, 1 та 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Практичні заняття – 60 год. Самостійна робота – 60 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 144Ц, посилання на офіційну сторінку кафедри на сайті університету: https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач	Синиця Т.О., доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, майстер спорту України з черліденгу
Контактна інформація викладача	fcs.sinica@nupp.edu.ua
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Аудиторія 144Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців знань, що стосуються здоров'язбереження, основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності, методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

Програмні результати навчання

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Передумови для навчання

Передумовою вивчення дисципліни є знання, отримані в закладах середньої освіти.

Індивідуальне завдання	не передбачено
-------------------------------	----------------

Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Тема 3. Розвиток витривалості.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ. Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх. Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх. Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол). Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол).

Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

Змістовий модуль 3. Гімнастика. Тема 9. Розвиток фізичних якостей. Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Тема 11. Вправи на гімнастичній стінці. Тема 12. Атлетична гімнастика.



Змістовий модуль 4. ЗФП – ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. Тема 13. Профілактика травматизму під час занять ЗФП. Тема 14. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп. Тема 15. Удосконалення розвитку силових якостей. Тема 16. Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей. Тема 17. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей. Тема 18. Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність).
Змістовий модуль 5. ППФП (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА). Тема 19. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості. Тема 20. Позитивний вплив вправ ППФП на організм.

Сторінка курсу на
платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>

Рекомендовані джерела Базова

1. Жалій Р. В., Воробйов О. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі сучасного закладу вищої освіти: поняття, методика впровадження, практика закладів освіти / Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. С. 75–89.
2. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III–IV рівня акредитації. К.: Слово, 2021. 264 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Х.: «ОБС», 2007. 406 с.
4. Kevin Andrew Richards, Michael A Hemphill, Paul M Wright. Qualitative Research and Evaluation in Physical Education and Sport Pedagogy. Burlington : Jones & Bartlett Learning, 2023. 450 p.
5. Stephen A. Mitchell, Jennifer Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Champaign : Human Kinetics, 2021. 264 p.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань 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	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	
1 - 34	F	незадовільно



Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує підготовки до практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом. Підготовка до практичних занять передбачає: виконання фізичних вправ. Присутність здобувачів вищої освіти на практичних заняттях є обов'язковою. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. 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, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2024 р. Протокол №2