



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Фізичне виховання»**

<b>Спеціальність</b>	035 Філологія спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська
<b>Освітня програма</b>	Галузевий переклад: англійська мова, німецька мова
<b>Освітній рівень</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Курс / семестр</b>	1, 2 курси (1, 2, 3, 4 семестри)
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	-
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	Лекції – не передбачені Практичні – 120 год. Самостійна робота – 120 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Диференційований залік в кінці кожного семестру
<b>Кафедра</b>	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 145 <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a>
<b>Викладач (-і)</b>	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту (координатор)
<b>Контактна інформація викладача (-ів)</b>	<a href="mailto:sinicata@ukr.net">sinicata@ukr.net</a>
<b>Дні занять</b>	За розкладом, відповідно до графіка навчального процесу
<b>Консультації</b>	Ауд 144Ц відповідно до графіка консультацій, Фізкультурно-спортивні споруди університету (за призначенням, згідно з розкладом та графіком консультацій)
<b>Мета навчальної дисципліни</b> – формування у студентів теоретичних знань основ здорового способу життя, методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності, а також стійкої навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах.	
<b>Програмні результати (ПР)</b> 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти. 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства. 25. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Застосовувати в повсякденному житті та професійній діяльності знання про безпекові умови життя і праці та їхнє поліпшення з урахуванням досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду; обов'язково дотримуватися усіх вимог безпеки життєдіяльності та охорони праці. Застосовувати на практиці знання про особливу сферу суспільної діяльності з виховання людини, важливими складовими частинами якої є освіта і навчання, знання про внутрішній психічний світ людини, психічні процеси, стани, властивості; використовувати на шляху професійного вдосконалення знання про особливості всебічного (особистісного, соціального, професійного) становлення майбутнього фахівця.	
<b>Передумови для навчання</b> Попередньо опанований шкільний курс «Фізична культура».	
<b>Індивідуальне завдання</b>	не передбачено



### Зміст навчальної дисципліни

**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. **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. **Тема 8.** Учбова гра (волейбол). **Тема 9.** Розвиток фізичних якостей. **Тема 10.** Вправи для формування правильної постави. **Тема 11.** Вправи на гімнастичній стінці. **Тема 12.** Атлетична гімнастика. **Тема 13.** Профілактика травматизму під час занять ЗФП. **Тема 14.** Вправи для розвитку сили основних м'язових груп. **Тема 15.** Удосконалення розвитку силових якостей. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» **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). **Тема 19.** Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості. **Тема 20.** Позитивний вплив вправ ППФП на організм. **Тема 21.** Підведення підсумків семестру. **Тема 22.** Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. **Тема 23.** Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості. **Тема 24.** Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції. **Тема 25.** Розвиток швидко-силової витривалості. **Тема 26.** Спеціальні бігові та стрибкові вправи. **Тема 27.** Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. **Тема 28.** Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей. **Тема 29.** Організація та форми занять зі спортивних ігор. **Тема 30.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол). **Тема 31.** Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі. **Тема 32.** Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі. **Тема 33.** Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі. **Тема 34.** Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі. **Тема 35.** Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри. **Тема 36.** Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці. **Тема 37.** Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. **Тема 38.** Удосконалення техніки атлетичної гімнастики. **Тема 39.** Проведення занять з використанням футбольних м'ячів. **Тема 40.** Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи. **Тема 41.** Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави. **Тема 42.** Вправи на фізичний розвиток і поставу. **Тема 43.** Позитивний вплив вправ ЗФП на організм. **Тема 44.** Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп **Тема 45** Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки. **Тема 46.** Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості. **Тема 47.** Виховання фізичних якостей. **Тема 48.** Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. **Тема 49.** Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості. **Тема 50.** Складання нормативів. Підведення підсумків.

Сторінка курсу на  
платформі Moodle

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



### Рекомендовані джерела

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
3. 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.
4. Лекційний курс з дисципліни “ Фізичне виховання у закладах вищої освіти ”/ Укл. О.І. Булгаков, Є.І. Жуковський. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2022. 50 с.
5. Синиця Т.О., Синиця С.В. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019. 116 с.
6. Синиця Т.О. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної і силової спрямованості» для студентів денної форми навчання. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 78 с.
7. Синиця Т.О. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів денної форми навчання. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 82 с.
8. Синиця Т. О., Синиця С.В. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт : збірник наук. пр. 2020. № 1. С. 55-62. (фахове видання України).
9. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. Колективна монографія. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія /за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 117-130
10. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
11. Zhdaniuk L., Lukova S., Beseda N., Synytsya T., Yopa T. Analyzing the characteristics of the hubristic motivation of adolescent athletes // Journal of research in medical and dental science. 2021. Volume 9, issue 7. P. 38-43.

### 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 програмі навчальної дисципліни.

### Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	50
Реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	20
Диференційований залік	30
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>



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

**Політика навчальної дисципліни**

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Розв'язання практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, шанобливо 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 фізичного виховання  
28 серпня 2023 р. протокол № 1