



Силабус навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

Спеціальність	075 «Маркетинг»
Освітня програма	ОПП «Маркетинг»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1,2 курси, 1,2,3,4 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	-
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – не передбачено. Практичні - 120 год. Самостійна робота - 120 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичного виховання, аудиторія 145 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnogo-vikhovanya.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Контактна інформація викладача (-ів)	sinicata@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144, відповідно до графіку
<p>Мета навчальної дисципліни – знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури).</p>	
<p style="text-align: center;">Програмні результати навчання</p> <p>P12. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p> <p>P15. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.</p> <p>P18. Демонструвати відповідальність у ставленні до моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства у професійній маркетинговій діяльності</p>	
<p style="text-align: center;">Передумови для навчання</p> <p>Попередньо опановані шкільні курси «Основ здоров'я», «Фізичної культури».</p>	



Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Легка атлетика. Практичне заняття №1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Практичне заняття №2-3. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Практичне заняття №4-5. Розвиток витривалості. Практичне заняття № 6-7. Техніка стрибків у довжину. Змістовий модуль II. Спортивні ігри. Практичне заняття № 8-9. Основні положення та переміщення у спортивних іграх. Практичне заняття № 10-11. Тактико – технічні дії в спортивних іграх. Практичне заняття №12-13. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол). Практичне заняття №14-15. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол). Змістовий модуль III. Гімнастика. Практичне заняття № 16. Розвиток фізичних якостей. Практичне заняття № 17. Вправи для формування правильної постави. Практичне заняття № 18. Вправи на гімнастичній стінці. Практичне заняття № 19-20. Атлетична гімнастика. Змістовий модуль IV. ЗФП – Загальна фізична підготовка. Практичне заняття № 21. Профілактика травматизму під час занять ЗФП. Практичне заняття №22. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп. Практичне заняття №23. Удосконалення розвитку силових якостей. Практичне заняття №24. Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей. Практичне заняття № 25. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей. Практичне заняття № 26. Перевірка і оцінка рухових якостей (гнучкість, спритність). Змістовий модуль V. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка). Практичне заняття № 27-28. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості. Практичне заняття № 29. Позитивний вплив вправ ППФП на організм. Практичне заняття № 30. Підведення підсумків навчального року. Змістовий модуль VI. Легка атлетика. Практичне заняття № 31. Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Практичне заняття № 32. Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості. Практичне заняття № 33. Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Практичне заняття № 34-35. Розвиток швидко-силової витривалості. Практичне заняття № 36. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Практичне заняття № 37. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Змістовий модуль VII. Спортивні ігри. Практичне заняття № 38. Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей. Практичне заняття № 39. Організація та форми занять зі спортивних ігор. Практичне заняття № 40. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол). Практичне заняття № 41. Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі. Практичне заняття №42. Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі. Практичне заняття № 43. Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі. Практичне заняття № 44. Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі. Практичне заняття № 45. Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри. Змістовий модуль VIII. Гімнастика. Практичне заняття № 46. Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці. Практичне заняття №47. Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Практичне заняття № 48. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики. Практичне заняття № 49. Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів. Практичне заняття № 50. Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи. Практичне заняття № 51. Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави. Змістовий модуль IX. ЗПФ – Загальна фізична підготовка. Практичне заняття № 52. Вправи на фізичний розвиток і поставу. Практичне заняття №53. Позитивний вплив вправ ЗПФ на організм. Практичне заняття № 54. Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп. Практичне заняття № 55. Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки. Практичне заняття № 56. Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості. Змістовий модуль X. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка). Практичне заняття № 57. Виховання фізичних якостей. Практичне заняття № 58. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Практичне заняття № 59. Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості. Практичне заняття № 60. Складання нормативів. Підведення підсумків.



<p>Сторінка курсу на платформі Moodle</p>	<p>https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130</p>
<p style="text-align: center;">Рекомендовані джерела</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: НУПП, 2019. 116 с. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» 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 : НУПП, 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. 	
<p style="text-align: center;">Система оцінювання результатів навчання</p> <p>Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них до 70 балів студент може отримати впродовж семестру за результатами поточного контролю, решта 30 балів припадає на підсумковий контроль. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.</p> <p>Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі</p>	
<p style="text-align: center;">Накопичування балів з навчальної дисципліни</p>	
<p style="text-align: center;">Види навчальної роботи</p>	<p style="text-align: center;">Мак кількість балів</p>
<p>Виконання завдань на практичному занятті</p>	<p style="text-align: center;">50</p>
<p>Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)</p>	<p style="text-align: center;">20</p>
<p>Диференційований залік</p>	<p style="text-align: center;">30</p>



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		
<p>Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.</p> <p>Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, оволодіння технікою виконання рухів.</p> <p>У процесі навчання у закладі вищої освіти за курсом фізичного виховання передбачається виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів; удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.</p>		
<p>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).</p>		

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичного виховання»

28 серпня 2023 р. Протокол № 1