



Силабус навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Спеціальність	081 «Право»
Освітня програма	ОПП «Право»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1, 2 курс, 1-4 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – не передбачені. Практичні - 120 год. Самостійна робота –120.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, ауд. 145 Ц https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту https://nupp.edu.ua/page/cv-synytsia-to.html
Контактна інформація викладача (-ів)	sinicata@ukr.net
Дні занять	за розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Ауд 145 відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – 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.

Результати вивчення навчальної дисципліни

РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Передумови для навчання

Попередньо опанований шкільний курс «Фізична культура».

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.



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 швидкісно-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 фітбольних 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

Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.
<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: НУПП, 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 : 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. Bugaevsky, K.; Rybalko, L.; Synytsya, T.; Napierala, M. The influence of sports activity on the importance of the sexual somatotype of athletes in paired women's acrobatics and gymnastics. Acta kinesiologica. 2022. Том.15. Выпуск 2. С. 66-73.
12. Rybalko L., Onishchuk L., Horoshko V., Synytsya T., Yopa T., Bashtovenko O., Ostapov A. Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games // Czasopismo polskiego towarzystwa balneologii i medycyny fizycznej. 2021. TOM LXIII. № 3 (164). P. 189-195.
13. 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

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: на поточний контроль може бути відведено від 70 до 100 балів (для допуску до диференційованого заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій програмі навчальної дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	50
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)	20
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 роботи з інформаційними джерелами, підготовки практичних занять, виконання усіх завдань відповідно до запропонованих видів рухової активності згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення додаткового матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, оволодіння технікою виконання рухів.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних є обов'язковою, важливою також є їх участь у практичному виконанні рухів та комплексів вправ. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися академічної доброчесності, 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 фізичного виховання
28 серпня 2023 р. Протокол № 1