



Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Спеціальність	242 «Туризм»
Освітня програма	Туризм
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1-2 курси, 1-4 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 0 год.
	Практичні – 120 год.
	Самостійна робота - 120 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичного виховання, 144Ц, https://nupr.edu.ua/page/sklad-kafedri-fizichnogo-vikhovanya.html
Викладач (-і)	Жалій Руслан Васильович, старший викладач
Контактна інформація викладача	ruslanzalij1967@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Аудиторія 144Ц 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 умінь застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; знання основ фізичного виховання різних верств населення; стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.</p>	
<p>Передумови для навчання Базується на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я».</p>	
<p>Зміст навчальної дисципліни</p> <p>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 (сила, витривалість, гнучкість, спритність). Змістовий модуль V. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка). Практичне заняття № 27-28. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості. Практичне заняття № 29.</p>	



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.** ЗФП – Загальна фізична підготовка. **Практичне заняття № 52.** Вправи на фізичний розвиток і поставу. **Практичне заняття № 53.** Позитивний вплив вправ ЗФП 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.

[Сторінка курсу на платформі Moodle](#)

Розміщено: робоча програма навчальної 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. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді.: навч. посіб. – К., 2008. – 256 с.
2. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня вкредитації. – К. : Слово, 2011. – 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.: «ОВС». 2007. – 406.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч.2. Тернопіль : Навчальна книга: Богдан, 2009. 248 с.
5. 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.

Система оцінювання результатів навчання

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до диференційованого заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності).



Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи		Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті		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		
<p>Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до практичних занять, виконання всіх завдань згідно з навчальним планом.</p> <p>Підготовка до практичних занять передбачає: опанування лексичним і граматичним матеріалом; виконання вправ на розвиток іншомовних навичок і вмінь у рецептивних та продуктивних видах мовленнєвої діяльності; підготовку презентацій на задану тематику; написання есе та укладання ділових паперів за зразком; виконання домашнього читання. Виконання продуктивних практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.</p> <p>Присутність здобувачів вищої освіти на практичних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. 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.</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 загального мовознавства та іноземних мов
Протокол від «25» серпня 2021 року № 1