



Силабус навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Спеціальність	103 «Науки про Землю»
Освітня програма	Геологія нафти і газу
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 - 0 год.
	Практичні - 120 год
	Самостійні заняття – 120 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичного виховання Каб. 144, корпус Ц +38(095)8047155 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Викладач (-і)	Жалій Руслан Васильович, к.пед.н, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту; Воробйов Олексій Васильович, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту; Остапов А.В., старший викладач кафедри фізичної культури та спорту; Черменський Андрій Вячеславович, викладач кафедри фізичної культури та спорту; Косяк Олександр Володимирович, викладач кафедри фізичної культури та спорту.
Контактна інформація викладача (-ів)	Кафедра фізичної культури та спорту https://nupp.edu.ua/page/sklad-kafedri-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html Оніщук Лариса Миколаївна, к.пед.наук, завідувачка кафедри фізичної культури та спорту larpolt_turizm@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати 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.	



Результати вивчення навчальної дисципліни –

ПР20 Здатність вести здоровий спосіб життя та формувати фізичну культуру особистості.

ПР21 Враховувати при прийнятті рішень основні фактори впливу на навколишнє середовище і основні методи захисту довкілля, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Передумови для навчання

Передумовами для вивчення дисципліни є шкільні предмети «Фізична культура».

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.

Тема 21. Підведення підсумків навчального року.



Модуль 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Змістовий модуль 6. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

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.

Змістовий модуль 7. СПОРТИВНІ ІГРИ

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.

Модуль 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗДІБНОСТЕЙ

Змістовий модуль 8. ГІМНАСТИКА

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.

Змістовий модуль 9.ЗПФ – ЗАГАЛЬНА ФЗИЧНА ПІДГОТОВКА

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.

Змістовий модуль 10. ППФП (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА)

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/enrol/index.php?id=2130>

Рекомендовані джерела

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч.посіб. К. 2008. - 256с.
2. **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.
3. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно- педагогічне вдосконалення: навч.посіб. / С.В.Синиця, Л.Є.Шестерова, Т.О.Синиця. - Львів, 2018. - 236 с.
4. Соломонко В. В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Василь Васильович Соломонко, Геннадій Анатолійович Лісенчук, Олександр Васильович Соломонко. - вид. 2-е, випр. і доп. - К.: Олімпійська література, 2005. - 295с.
5. Сергієнко Л.П. практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч.посіб. для студ.вищих навч.закладів фіз.виховання і спорту. Х.: «ОВС», 2007. - 406с.
6. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / **Р.В.Жалій, Воробйов О.В., Остапов А.В., Черменський А.В., Косяк О.В.** – Полтава: НУПП, 2023. –19 с. (Електронний режим доступу: <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>)

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 дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Робота 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	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує виконання всіх завдань під час практичних занять згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

В процесі відвідування занять з «Фізичного виховання» студенти мають оволодіти системою практичних умінь і навичками занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психо формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками, фізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Присутність здобувачів вищої освіти на заняттях є обов'язковою, важливою також є виконання всіх завдань. 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.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, методів навчання, форм оцінювання самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/enrol/index.php?id=2130>