Силабус навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

Спеціальність	*Усі спеціальності*
Освітня програма	*Усі освітні програми*
Освітній рівень	*Перший (бакалаврський)*
Статус дисципліни	*Обов'язкова*
Мова викладання	*Українська*
Курс / семестр	*1,2 курси, 1,2,3,4 семестри*
Кількість кредитів ЄКТС	*8*
Розподіл за видами занять та годинами навчання	*Лекції – не передбачено.*
	Практичні - 120 год.
	Самостійна робота - 120 год.
Форма підсумкового контролю	*Диференційований залік (1,2,3,4 семестри)*
Кафедра	*Кафедра фізичного виховання, аудиторія 145* *https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnogo-vikhovanya.html*
Викладач (-і)	*Воробйов Олексій Васильович, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту*
Контактна інформація викладача (-ів)	*Воробйов О. В.,* **avvorobyovpol@gmail.com**, *0997463474*
Дні занять	*За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу*
Консультації	*аудиторія 144, відповідно до графіку*

Мета навчальної дисципліни – знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації й 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).

Передумови для навчання

Попередньо опановані шкільні курси «Основ здоров'я», «Фізичної культури».

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль І. 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 ІІ. 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 ІІІ. 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 ІV. 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. 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 швидкісно-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 футбольних 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 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 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. Жалій Р. В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – II курсів усіх спеціальностей денної форми навчання «Методика стрибків у висоту і довжину з розбігу» – Полтава. – Полтавська політехніка, 2023 – 33 с.
2. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч.посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів, 2018. – 236 с.
3. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук, Вінниця: Твори, 2019. 279 с.
4. Спорт у вищих навчальних закладах [Б. В. Семен, С. А. Нікітенко, Ю. Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р. Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю (заліку) 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	**50**
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)	**20**
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 регулярного виконання фізичних вправ. Підготовка індивідуальних завдань повинна демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, оволодіння технікою виконання рухів.

У процесі навчання у закладі вищої освіти за курсом фізичного виховання передбачається виховання у студентів високих моральних, вольових 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.

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