



ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

Харківський інститут

Кафедра соціально – гуманітарних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Харківського інституту

ПрАТ «ВНЗ «МАУП» ІНСТИТУТ

В.Ю. Догадіна

«27» серпня 2024 р.



Схвалено на засіданні кафедри
соціально – гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від "27" серпня 2024 р.

Завідувач кафедри  А.А. Рудь

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

спеціальності: 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

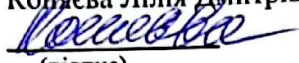
освітнього рівня: перший (бакалаврський)
(назва освітнього рівня)

освітньої програми: Психологія
(назва освітньої програми)

Харків XI ПрАТ «ВНЗ «МАУП» 2024 р.

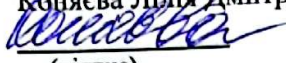
Розробник силябусу навчальної дисципліни:

Копяєва Лілія Дмитрівна, старший викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін


(підпис)

Викладач:

Копяєва Лілія Дмитрівна, старший викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін


(підпис)

Силябус розглянуто на засіданні кафедри «Соціально – гуманітарних дисциплін»

Протокол від 27 серпня 2024 року № 1

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	053 Психологія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова
Кількість кредитів і годин	Позакредитно Практичні заняття: 34 Самостійна робота: 56
Терміни вивчення дисципліни	2 семестр
Мова викладання	Українська
Вид підсумкового контролю	Залік
Сторінка дисципліни на сайті	https:// kh.maup.com.ua /кафедра-психології/ https://kh.maup.com.ua/elementor-822/

Загальна інформація про викладача навчальної дисципліни

П.І.Б. викладача	Коняєва Лілія Дмитрівна
Науковий ступінь	Кандидат психологічних наук
Вчене звання	
Посада	Старший викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дисципліни, які викладає НПП	Фізичне виховання
Напрями наукових досліджень	Психологія навчання та виховання
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	Реєстрація у базі Google Академія: https://scholar.google.com/citations?user=nAOc-9MAAAAJ&hl=uk Реєстрація у ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8388-2090
Додаткові ресурси	—
Контактна інформація викладача:	
E-mail	kharkivmaup@ukr.net
Контактний телефон	+380994924807
Телефон кафедри	+380994924807
Портфоліо викладача на сайті кафедри/Інституту/Академії	https://kh.maup.com.ua/elementor-822/

Коротка анотація до дисципліни. Дана дисципліна вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

- 1. Мета:** формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.
- 2. Завдання:** для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:
 - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
 - формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
 - зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
 - оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
 - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
 - придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- 3. Формат курсу:** очний (*offline*)
- 4. Програмні результати навчання :**

Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і</p>
------------------------------	--

	<p>досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</p>	<p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p>
<p>Програмні результати навчання (ПРН)</p>	<p>ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПРН4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p> <p>ПРН8. Презентувати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефахівців.</p> <p>ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.</p> <p>ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо</p>

	збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
--	---

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- загальні принципи формування і ведення здорового способу життя;
- основні види методик оздоровлення і фізичного вдосконалення засобами фізичної культури;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх на практиці під час самостійних занять фізичним вихованням;
- основи методик оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основні критерії оцінювання фізичної підготовленості;
- основні правила побудови заняття з фізичного виховання та самостійних занять з видів спорту;
- основні правила контролю та самоконтролю під час занять з фізичного виховання;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням та самостійними оздоровчими заходами,
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами фізичної культури, гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- особливості професійно-прикладної фізичної підготовки;
- форми використання фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку;
- правила техніки безпеки;

вміти:

- застосовувати різні засоби фізичного виховання для підвищення рівня власного здоров'я і необхідної фізичної підготовки;
- проводити індивідуальну діагностику фізичного стану та фізичної підготовленості;
- володіти знаннями самостійно обирати методики покращення рівня фізичних якостей;
- володіти навичками контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами; – вибирати доцільні традиційні і нетрадиційні рекреаційні заходи направлені на відновлювання працездатності;

мати навички:

- самоконтролю і відновлювальним заходам;
- техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, спортивному суддівстві;
- складанні комплексів вправ ранкової гімнастики, професійноприкладної фізичної підготовки.

5. Тривалість курсу: позакредитно: 34 години аудиторної роботи; 56 годин – самостійної роботи.

6. Статус дисципліни: обов'язкова

7. Пререквізити: передумовою вивчення навчальної дисципліни є: загальноосвітній курс «Фізичне виховання», «Біологія», «Етика», «Культурологія», «Екологія».

8. Постреквізити: закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення фахових дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

9. Політика курсу:

Для успішного проходження курсу та складання контрольних заходів необхідним є вивчення навчального матеріалу за кожною темою.

Для успішного засвоєння програмного матеріалу студент зобов'язаний:

- обов'язково відвідувати навчальні заняття;
- проявляти активність під час занять;
- своєчасно виконувати завдання самостійної роботи;
- відпрацьовувати заняття, що були пропущені;

Недопустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача).

Реферативні роботи студент виконує самостійно, з обов'язковим посиланням на джерела інформації та самостійно перевіряє їх онлайн на безкоштовних сервісах на анти плагіат.

10. Зміст дисципліни: Курс складається з двох змістових модулів.

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ. Легка атлетика.

Змістовий модуль 2. Баскетбол. Волейбол. Гімнастика.

11.Форми і методи навчання.

Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).

*У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom. Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних. Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).

12. Оцінювання знань здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП», див. таблицю нижче.

13. Завдання для самостійної роботи.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичної культури і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента відведеного на фізичне виховання. Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичної культури, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичної культури повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання. Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичної культури може виконуватися у спортивних спорудах закладу вищої освіти та у домашніх умовах. При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача.

14. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.

15. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання:

Підсумковий контроль полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.

16. Орієнтовний перелік питань для семестрового комплексного контролю (див.: Робоча навчальна програма дисципліни)

17. Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	дуже добре	
75-81	C	добре	
68-74	D	задовільно	
60-67	E	достатньо	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

18. Рекомендовані джерела (література):

Основна (базова):

1. Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
3. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
5. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.

6. Friends Textbook Series / Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p.

Додаткова література:

1. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти // Завуч. 2021. № 1-2.
2. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
3. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. 165 с.

Internet – ресурси:

1. Бібліотека Харківського інституту МАУП
2. Харківська державна наукова бібліотека ім. В. Г. Короленка, пров. Короленка,18
E-mail:LS@korolenko.kharkov.com
<http://korolenko.kharkov.com>
3. Харківська обласна універсальна наукова бібліотека, вул. Кооперативна,13/2
E-mail:director@library.kharkov.ua
[http:// www. library.kharkov](http://www.library.kharkov)