

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**спеціальності: С4 Психологія**

(шифр і назва спеціальності)

**рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський) рівень**

(назва освітнього рівня)

**освітньо-професійної програми: «ПСИХОЛОГІЯ»**

(назва освітньої програми)

**МАУП 2025**

### Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	<i>Фізичне виховання</i>
Шифр(и) та назва(ви) спеціальності(стей)	<i>С4 Психологія</i>
Рівень вищої освіти	<i>перший (бакалаврський) рівень вищої освіти</i>
Статус дисципліни	<i>Обов'язкова</i>
Кількість кредитів і годин	<i>Годин-60 Кредитів-2 Практичних -24 Самостійних 36</i>
Терміни вивчення дисципліни	<i>II семестр</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Вид підсумкового контролю	<i>залік</i>
Сторінка дисципліни на сайті	

П.І.Б. викладача	
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Дисципліни, які викладає НПП	
Напрями наукових досліджень	
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	-
Контактна інформація викладача:	
E-mail	
контактний телефон	
Портфоліо викладача на сайті Інституту	

### 1. Анотація до курсу

Даний освітній компонент 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.

### 2. Мета та цілі курсу

**Метою** фізичного виховання студентів є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

#### **Завдання** вивчення дисципліни:

- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

-оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

#### **3. Формат курсу – очний (offline)**

#### 4. Програмні результати навчання (інтегральна, загальні та спеціальні (фахові) компетентності)

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

##### Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов

##### Загальні компетентності:

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК4.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК5.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК6.** Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**ЗК8.** Навички міжособистісної взаємодії.

**ЗК9.** Здатність працювати в команді.

##### Спеціальні компетентності

**СК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання)..

**СК7.** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

**СК11.** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

##### Результати навчання відповідно до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (РН):

**ПРН1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

**ПРН2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

**ПРН12.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

**ПРН15.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**ПРН18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

#### 5. Організація навчання курсу

##### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
семінарські заняття / практичні / лабораторні	34
самостійна робота	56

##### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / позакредитний
1-2		1	

##### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
------------	------------------	------------	------------------	----------------	---------------------

<p>Рухливі ігри</p> <p>Легка атлетика</p> <p>Крос</p> <p>Футбол</p>	<p>практична</p>	<p>Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 504 с.</p> <p>Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного</p>	<p>Практичні навички та знання</p> <p>6 год.</p> <p>4 год.</p> <p>4 год.</p> <p>4 год.</p>	<p>-</p>	<p>1 курс</p>
---	------------------	---	--	----------	---------------

Волейбол		самоудосконалення студентства. / С.М.	6 год.		
Баскетбол		Канішевський -	6 год.		
Гімнастика		К.: ІЗМН, 2017. - 270 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. - 272 с.	4 год.		

### 6. Система оцінювання курсу

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	

Загальна система оцінювання курсу	Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів
Вимоги до письмової роботи	-
Семінарські заняття	-
Умови допуску до підсумкового контролю	На основі медичного огляду
<b>6. Політика курсу</b>	
<b>1 курс</b> Рухливі ігри (6 год), Легка атлетика (4 год), Кросс (4 год), Футбол (4 год), Волейбол (6 год), Баскетбол (6 год), Гімнастика (4 год).	
<b>7. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2015. – 27 с.</li> <li>2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2017. - 220 с.</li> <li>3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2011. - 33 с.</li> <li>4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2017. - 270 с.</li> <li>5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт- Експрес, 2012. – 304 с.</li> <li>6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2015. - 113 с.</li> <li>7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2016. – 332 с.</li> <li>8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 192 с.</li> <li>9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2014. – 36 с.</li> <li>10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – 372 с.</li> </ol>	