



**Приватний вищий навчальний заклад
«ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І ПІДПРИЄМНИЦТВА»
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін**

СІЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Спеціальність	073 Менеджмент
Освітня програма	HR-менеджмент
Кафедра, що забезпечує викладання	Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін
1. Загальний опис навчальної дисципліни	
Статус дисципліни	Обов'язкова з циклу загальної підготовки
Курс/семестр	другий
Обсяг дисципліни	90 годин / 3 кредити ЄКТС, у т.ч.: - практичні, семінарські заняття – 30 годин; - самостійна робота – 60 годин
Мова викладання	Українська
Методи навчання	поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій на практичних заняттях
Форма підсумкового контролю	залік (загальна оцінка = підсумковий модульний контроль + всі види поточного контролю); максимальна кількість балів за всі види контролю – 100 залік - 20
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://moodle.ipp.edu.ua/
2. Місце навчальної дисципліни в освітньо-професійній програмі	
Мета дисципліни	Метою курсу «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр), формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я. Основним організаційно-педагогічним принципом робочої навчальної програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.
Загальні та спеціальні (фахові) компетентності	К 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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. К 16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності

	К 34. Здатність до розуміння поведінки, діяльності та вчинків людини, вміння визначати психофізіологічні фактори трудової діяльності, основні мотиваційні характеристики особистості, ідентифікувати психологічні проблеми мотивації поведінки, управляти соціально-психологічним кліматом в колективі.
Програмні результати	РН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя. РН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації. РН 17. Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера. РН 19. Розуміти психологію управлінського впливу та філософські засади управлінської діяльності, підвищити рівень духовності, культури, світоглядної орієнтації для забезпечення ціннісно-орієнтованого управління бізнесом.
3. Тематичний план навчальної дисципліни	

Назва теми і модуля	Кількість годин		Форми контролю
	аудиторної роботи	самостійної роботи	
	практичні, семінарські		
Змістовний модуль 1. Силова гімнастика та стретчинг			-
Тема 1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силовой гімнастики та стретчингу	2	2	ПЗ, П,
Тема 2. Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг	1	2	ПЗ
Тема 3. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг	1	4	ПЗ
Тема 4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості	2	2	ПЗ
Тема 5. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	2	2	ПЗ, П
Тема 6. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості	2	4	ПЗ
Тема 7. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.	1	4	ПЗ, П
Модульна робота	1		
Модуль 2. ЗФП – Загальна фізична підготовка.			
Тема 8. Вправи на загальну фізичну підготовку	2	4	П
Тема 9. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп.	1	4	ПЗ, П,
Тема 10. Вправи на вдосконалення розвитку силових якостей.	1	4	ПЗ, П
Тема 11. Вправи на вдосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2	4	ПЗ
Тема 12. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.	2	4	ПЗ
Тема 13. Вправи на розвиток рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність).	1	2	ПЗ
Тема 14. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті	2	2	ПЗ
Тема 15. Виконання комплексу вправ аеробної гімнастики	2	1	ПЗ
Тема 16. Вправи на з розвиток координаційних якостей	2	1	ПЗ

Тема 17. Вправи на розвиток силових якостей	1	1	ПЗ
Тема 18. Вправи на розвиток гнучкості засобами гімнастики	1	2	ПЗ
Модульна робота	1		
Підготовка до заліку		3	
Разом	30	60	Залік
П - презентація; ПЗ - практичних завдання і ситуації			

4. Контрольні заходи та політика оцінювання			
Розподіл балів за видами контролю та роботи	Вид контролю		Максимальна кількість балів
	Поточне оцінювання роботи, всього		60
	виконання практичних завдань за 1 модулем		30
	виконання практичних завдань за 2 модулем		30
	Модульний контроль / нормативи		40
	- теоретичні питання (тестування), нормативи		20
- теоретичні питання (тестування), нормативи		20	
Залік		20	
Разом		100	
Критерії оцінювання результатів навчання	детально представлено у робочій програмі навчальної дисципліни		
Шкала оцінювання	Шкала Інституту	Шкала ЄКТС	Національна шкала
	90 – 100	A	Зараховано
	82 – 89	B	
	74 – 81	C	
	64 – 73	D	
	60 – 63	E	
	35 – 59	FX	Незараховано
	0 – 34	F	
	затверджена Положенням про організацію освітнього процесу (посилання: https://ipp.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/pro_organizacziyu_osvitnogo_proczesu.pdf)		
	Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Всі види контрольних заходів мають бути виконані у встановлені викладачем терміни. У разі несвоєчасного проходження студентом контрольного заходу без поважної причини оцінка за нього зменшується на 20%.	
Політика щодо академічної доброчесності	Під час роботи над завданнями недопустимо порушення академічної доброчесності. При використанні Інтернет-ресурсів й інших джерел інформації студент повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. Списування під час підсумкового контрольного заходу заборонені. Під час виконання підсумкових контрольних заходів використання мобільних телефонів та гаджетів заборонено. Детальніше у Кодексі академічної доброчесності за посиланням: https://ipp.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/kodeks-vkvdem.-dobrochesnosti.pdf та Положенні про запобігання та виявлення академічного плагіату за посиланням: https://ipp.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pro-dobrochesnist.pdf		
Політика щодо відвідування занять	Відвідування занять є обов’язковим. Студенти, які за поважних обставин не можуть відвідувати заняття за розкладом, повинні узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять впродовж поточного семестру. За поважних причин (хвороба, стажування тощо) або з причин непереборної сили (природні катаклізми, заходи карантинного порядку та інші форс-мажорні обставини) навчання може відбуватися з		

	використанням технологій дистанційного навчання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання (детальніше за посиланням: https://ipp.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/pro_zastosuvannya_tehnologij_dystancijnogo_na_vchannya.pdf)
5. Рекомендовані джерела та інформаційні ресурси	
Основні джерела	Законодавча та нормативно-правова 1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями). 2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення. (зі змінами та доповненнями). 3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». (зі змінами та доповненнями). 4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року № 344. 5. Постанова № 461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». 6. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4. (зі змінами та доповненнями). 7. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 8. Сіренко, Р. Р., Киселевич, А. Г., Стельникович, В. М., & Сапронов, М. О. <i>Гігієнічні основи фізичного виховання студентів</i>. - Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2020. - 464 с. 9. Сіренко, Р. Р., Беднарський, О. І., & Семен, Б. В. <i>Фізичне виховання студентів: курс лекцій</i>. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2021. - 242 с. 10. Сіренко, Р. Р., Семен, Б. В., & Нікітенко, С. Н. <i>Спорт у вищих навчальних закладах</i>. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2019. - 420 с.
Інформаційні ресурси	22. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch 23. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch 24. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс]. URL: https://www.google.com/search. 25. Тренування для пресу. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch. 26. Katarzyna Cyunczyk Zumba. Despacito. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch
6. Інформація про викладача	

Викладач	Загачевський Володимир Ігорович	
Науковий ступінь, вчене звання		
Посада	викладач	
Контактний телефон	tel:+380675197577	
E-mail	edu@ipp.edu.ua	
Консультації	відповідно до графіку індивідуальних консультацій, що розміщений на офіційному сайті Інституту	