



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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	Фізичне виховання
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Освітня програма	Психологія
Кафедра, що забезпечує викладання	кафедра соціально-гуманітарних дисциплін
1. Загальний опис навчальної дисципліни	
Курс/семестр	Перший/ перший
Обсяг дисципліни	90 годин /3 кредити ЄКТС, у т.ч.: - лекції – 14 годин; - практичні, семінарські заняття – 30 годин; - самостійна робота – 46 годин.
Мова викладання	Українська
Методи навчання	У процесі викладання навчальної дисципліни та для активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти передбачене застосування традиційних та інноваційних методів навчання: тематичні, проблемні, оглядові лекції, в тому числі за участю фахівців-практиків; проведення практичних занять, семінарів, презентацій, дискусій; застосування методу кейс-стаді із розв'язанням реальних та творчих завдань; робота в малих групах, самостійна та командна робота; проведення ділових ігор, застосування проєктного підходу, мозкового штурму, проведення фахових тренінгів; консультації викладачів, участь у науково-практичних конференціях, круглих столах тощо. Особлива увага приділяється особистісному розвитку здобувачів, формуванню лідерських якостей, навичок командної взаємодії та презентації результатів діяльності, що забезпечує усвідомлення важливості та готовність до безперервного професійного саморозвитку.
Форма підсумкового контролю	залік загальна підсумкова оцінка = поточний контроль + проміжний (модульний) контроль; максимальна кількість балів: - за всі види поточного та проміжного (модульного) контролів – 100.
2. Місце навчальної дисципліни в освітньо-професійній програмі	
Мета дисципліни	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 здобувачами вищої освіти різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК9. Здатність працювати в команді.

	ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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 і ведення здорового способу життя.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Програмні результати (ПРН)	ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	Пререквізити: при вивченні освітньої компоненти використовуються знання набуті на базі загальної середньої освіти Пореквізити: «Перша психологічна та домедична допомога», «Основи біології та генетики», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми та модуля	Кількість годин		
	аудиторної роботи		самостійної роботи
	лекції	практичні, семінари, ські	
<i>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фізичного виховання. Силова гімнастика та стретчинг</i>	10	16	22
Тема 1. Фізична культура і здоровий спосіб життя: сучасні підходи. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.	2	4	4
Тема 2. Розвиток фізичних якостей: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність	2	2	4
Тема 3. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан та працездатність. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.	2	4	4
Тема 4. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	2	2	4
Тема 5. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.	2	2	4
<i>Модульна контрольна робота</i>	-	2	2
<i>Змістовий модуль 2. ЗФП – Загальна фізична підготовка.</i>	4	14	24
Тема 6. Вправи на загальну фізичну підготовку.	1	2	4
Тема 7. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп та вдосконалення розвитку силових якостей.	1	2	4
Тема 8. Вправи на вдосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	-	4	6
Тема 9. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	1	2	4
Тема 10. Виконання комплексу вправ аеробної гімнастики.	1	2	4
<i>Модульна контрольна робота</i>	-	2	2
Підготовка до екзамену	-	-	-
Разом	14	30	46

4. Контрольні заходи та політика оцінювання			
Розподіл балів за видами контролю та роботи	Вид контролю		Максимальна кількість балів
	1. Поточне оцінювання роботи, всього:		80
	- за 1 змістовим модулем		40
	- за 2 змістовим модулем		40
2. Модульна робота, всього:		20	
- контрольна робота за 1 модулем		10	
- контрольна робота за 2 модулем		10	
Разом		100	
Критерії оцінювання результатів навчання	детально представлено у робочій програмі навчальної дисципліни		
Шкала оцінювання	Сума балів	Шкала ЄКТС	Національна шкала
	90 – 100	A	Відмінно
	82 – 89	B	Добре
	74 – 81	C	
	64 – 73	D	Задовільно
	60 – 63	E	
	35 – 59	FX	Незадовільно
	0 – 34	F	
затверджена Положенням про організацію освітнього процесу ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва».			
Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Всі види контрольних заходів мають бути виконані у встановлені викладачем терміни. Здобувач вищої освіти допускається до підсумкового семестрового контролю, якщо він виконав не менше 60% робіт, які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.		
Політика щодо академічної доброчесності	Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. При використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. Списування та використання мобільних телефонів та гаджетів під час проведення контрольних заходів заборонені. Детальніше у Кодексі академічної доброчесності ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва» та Положенні про академічну доброчесність ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва».		
Політика щодо відвідування занять	Відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі, 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 ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва».		
5. Рекомендовані джерела та інформаційні ресурси			
Основні джерела	Основна література 1. Сіренко, Р. Р., Киселевич, А. Г., Стельникович, В. М., & Сапронов, М. О. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів. - Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2020. - 464 с.		

	<p>2. Сіренко, Р. Р., Беднарський, О. І., & Семен, Б. В. Фізичне виховання студентів: курс лекцій. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2021. - 242 с.</p> <p>Додаткова література:</p> <p>3. Вихляєв, Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Київ: Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". 2018. - 543 с.</p>
Інформаційні ресурси	<p>1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch</p> <p>2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch</p> <p>3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс]. URL: https://www.google.com/search.</p> <p>4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch.</p> <p>5. Katarzyna Cyunczyk Zumba Despacito. [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch</p>
6. Інформація про викладача	
Викладач	Надточій Віталій Володимирович
Науковий ступінь, вчене звання	
Посада	Викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Контактний телефон	+38067 569 02 13
E-mail	v.nadtochiy@ipp.edu.ua