



**ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Херсонський інститут

Кафедра фундаментальних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»

 Петричук С.І.
«25» серпня 2025 р.

Схвалено на засіданні кафедри
фундаментальних дисциплін
Протокол №1 від «25» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри 

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Спеціальність

С4 Психологія

Освітній рівень

Перший (бакалаврський)

Освітня програма

Психологія

Херсон ПрАТ «ВНЗ «МАУП» 2025 р.

Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:

Дудіцька Світлана Петрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент.

Викладач:

Дудіцька Світлана Петрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент.

Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фундаментальних
дисциплін

Протокол від 25.08.2025 №1

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	С4 Психологія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова
Кількість кредитів і годин	Позакредитно
Терміни вивчення дисципліни	
Мова викладання	Українська
Вид підсумкового контролю	
Сторінка дисципліни на сайті	

Загальна інформація про викладача навчальної дисципліни

П.І.Б. викладача	Дудіцька Світлана Петрівна
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	Доцент кафедри фундаментальних дисциплін
Дисципліни, які викладає НПП	Фізичне виховання
Напрями наукових досліджень	Інноваційні дослідження теорії у фізичному вихованні, Психологія навчання та виховання
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=OQNj964A AAAJ&view_op=list_works&sortby=pubdate https://orcid.org/0000-0001-5015-2465 https://www.researchgate.net/scientific-contributions/SP-Duditska-2224980698
Додаткові ресурси	—
Контактна інформація викладача:	
E-mail	s.duditska@chnu.edu.ua
Контактний телефон	<u>0505550983</u>
Телефон кафедри	096 774 24 53
Портфоліо викладача на сайті кафедри/Інституту	https://ks.maup.com.ua/zagalna-informacija/kafedry/fundamentalnyh-dyscyplin/sklad-kafedry

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, установа 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 :**

Інтегральна компетентність.

ІК1: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. У сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК2.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. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
	ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Спеціальні(фахові, предметні) компетентності (СК)	СК6. Здатність діяти соціально-відповідально і свідомо. СК9. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань. СК11. Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління. СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.
Результати навчання (РН)	РН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя. РН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи. РН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації. РН11. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації. РН13. Спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами. РН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

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, професійно-прикладної фізичної підготовки.

5. Тривалість курсу: позакредитно.

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 засвоювання 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 навчальним 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. 384с.
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 "РiК-У"», 2020. 165 с.

Internet – ресурси:

1. Бібліотека Херсонського інституту МАУП
2. Херсонська державна наукова бібліотека, <http://korolenko.ks.com>
3. Херсонська обласна універсальна наукова бібліотека,

E-mail: director@library.ks.ua

[http:// www. library.kharkov](http://www.library.kharkov)