

ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ  
ПЕРСОНАЛОМ»

Північноукраїнський інститут імені Героїв Крут



МАУП

Кафедра Загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Затверджую  
Директор Північноукраїнського  
інституту імені Героїв Крут

Віталій ГОДЕЦЬ  
" 28 " 2025 р.

Схвалено на засіданні кафедри  
ЗСПД  
Протокол № № 1 від 26.08.2025 р.  
Завідувач кафедри

Павло ЯМПОЛЕЦЬ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

спеціальності:	053 Психологія
	<i>(шифр і назва спеціальності)</i>
освітнього рівня:	Бакалавр
	<i>(назва освітнього рівня)</i>
освітньої програми:	«Психологія»
	<i>(назва освітньої програми)</i>
спеціалізації:	-
<i>(за наявності)</i>	<i>(назва спеціалізації)</i>

**Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:**

Приймака С. Г., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри  
Загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

**Викладач:**

Приймака С. Г., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри  
Загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Силабус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри Загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін

Протокол №1 від 26.08.2025 р.

### Загальна інформація про навчальну дисципліну

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	3 кредити/90 год. Лекції: 0 год. Практичні заняття: 34 год. Самостійна робота: 56 год.
Термін вивчення дисципліни	II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	<a href="https://chern.maup.com.ua/silabusi-obov-jazkovih-navchalnih-disciplin-psihologija-pershij-bakalavrskij-riven/">https://chern.maup.com.ua/silabusi-obov-jazkovih-navchalnih-disciplin-psihologija-pershij-bakalavrskij-riven/</a>

### Загальна інформація про викладача. Контактна інформація. Комунікація.

П.І.Б. викладача	Приймака Сергій Георгійович
Науковий ступінь	Доктор педагогічних наук
Вчене звання	Професор
Посада	Професор кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Дисципліни, які викладає НПП	Основи біології, генетики людини та антропології
Напрями наукових досліджень	Медицина, фізична культура, здоров'я
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	ORCID: 0000-0003-3911-7081 Профіль Google Академія: <a href="https://scholar.google.com/citations?user=uajqSiYAAAAJ&amp;hl=ru">https://scholar.google.com/citations?user=uajqSiYAAAAJ&amp;hl=ru</a>
<b>Контактна інформація викладача:</b>	
E-mail:	spriimak1972@gmail.com
Контактний тел.	+380962298444
Портфоліо викладача на сайті кафедри	

**Анотація курсу.** Фізичне виховання є невід'ємною частиною системи гуманітарної освіти студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця. Фізичне виховання забезпечує загальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, збереження здоров'я, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

**Метою дисципліни** є підготовка фізично розвинутого фахівця, здатного витримувати великі фізичні навантаження і психологічне напруження і вирішувати завдання, що виникають в процесі трудової діяльності; зберігати і зміцнювати здоров'я особистості; сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму; забезпечувати оптимальну рухову активність студентської молоді; розвивати фізичні якості та рухові здібності; підвищувати рівень фізичної підготовленості і працездатності; розуміти основні принципи фізичної культури.

**Предметом вивчення навчальної дисципліни** є методи, форми і засоби поліпшення фізичної форми, рухових навичок, здоров'я і загального благополуччя допомогою фізичної активності та здорового способу життя.

**Завдання навчальної дисципліни** є навчальної дисципліни: оволодіння певними знаннями, навичками, вміннями, закріплення та систематизація здобутих знань, їх застосування при виконанні практичних завдань та наукової роботи.

**Пререквізити навчальної дисципліни.** Базові знання анатомії і фізіології людини; розуміння правил охорони праці та техніки безпеки під час фізичної активності; вміння виконувати основні фізичні вправи і слідувати інструкціям на групових та індивідуальних тренуваннях. Дисципліна "фізичне виховання" безпосередньо пов'язана з дисциплінами "анатомія людини"; "Безпека життєдіяльності"; "Основи біології, генетики й антропології"; "медична хімія"; "психологія"; "філософія".

## Програмні компетентності

<b>Загальні компетентності</b>	<b>ЗК11.</b> 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 та ведення здорового способу життя.
<b>Спеціальні компетентності</b>	<b>СК11.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
<b>Результати навчання</b>	<b>ПР17.</b> Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним і демократичним цінностям у професійній і громадській діяльності.

### Зміст навчальної дисципліни

№	Назва теми	Кількість годин, включаючи			
		Лекції	Семінаські заняття	Самостійна робота	
<b>Методи навчання/методи оцінки. Змістовний модуль 1. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей: силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; гнучкості; координаційних здібностей</b>					<p>Методи навчання: вербальні (бесіда; навчальна дискусія); індуктивний метод; дедуктивний метод; синтетичний; практичний (практичне виконання фізичних, технічних вправ і прийомів, ігровий і змагальний метод); метод проблемного викладу;</p> <p>Методи оцінювання: усний контроль (усне опитування, оцінка участі в дискусіях, інші інтерактивні методи навчання); письмовий контроль (контрольна, самостійна робота, есе); тестовий контроль (тести закритої форми: тест-альтернатива, тест-відповідність; метод самоконтролю і самооцінки). - оцінка; оцінка тематичного дослідження; оцінка розвитку фізичних</p>
Тема 1.	Засоби розвитку сили і швидкісно-силових здібностей та їх вдосконалення.	-	4	7	
Тема 2.	Засоби розвитку швидкості та її вдосконалення.	-	2	5	
Тема 3.	Засоби розвитку гнучкості та її вдосконалення.	-	2	5	
Тема 4.	Засоби розвитку координаційних здібностей і їх вдосконалення.	-	2	7	
Тема 5.	Засоби розвитку витривалості та її вдосконалення.	-	4	7	
<b>Модульна контрольна робота</b>					
<b>Змістовий модуль 2. "Засоби підвищення фізичної підготовленості, спортивні ігри"</b>					

					якостей і спеціальної фізичної підготовленості.
Тема 6.	Фізичні вправи для поліпшення загального розвитку спеціальних фізичних вправ для покращення підготовки до бігу і стрибків	-	4	5	
Тема 7.	Оволодіння основними засобами техніки і тактики волейболу	-	4	5	
Тема 8.	Оволодіння основними засобами техніки і тактики баскетболу.	-	4	5	
Тема 9.	Оволодіння основними інструментами гри у футбол.	-	4	7	
Тема 10.	Методи моніторингу розвитку основних фізичних якостей людини.	-	4	5	
<b>Модульна контрольна робота</b>					
<b>Всього:</b>		-	<b>34</b>	<b>56</b>	
<b>Форма контролю: зданий/не зданий (залік)</b>					

#### **Завдання для самостійної роботи (приклад).**

Завдання для самостійної роботи виконуються у вигляді:

- а) написання реферату за обраною темою ;
- б) складання і виконання комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, спрямованих на підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту або профілактику захворювань і відновлення після хвороб і травм.
- в) участь у спортивних змаганнях.
- г) ведення щоденника самоконтролю
- е) використання тестів для оцінки фізичного стану:
- е) заняття в спортивних секціях;

Кожне виконане завдання оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів

**Технічне обладнання та/або програмного забезпечення** – офіційний сайт МАУП: <http://maup.com.ua> Практичні заняття проводяться на спортивних майданчиках ПАТ "ВНЗ

МАУП". Для вивчення окремих тем може знадобитися доступ до інформації з Інтернету, який надається безкоштовною мережею Wi-Fi.

#### Форми і методи контролю.

Форми поточного контролю та критерії оцінки. Поточний контроль відбувається в ході вивчення дисципліни на практичних заняттях, викладач може оцінити якість виконання вступником завдань (вправ загальної фізичної підготовки тощо) на кожному занятті з присвоєнням балів (3 бали - "добре", 2 бали - "задовільно", 1 бал - "незадовільно"). Максимальна кількість балів за урок - 3 ("відмінно").

Щоб оцінити рівень фізичної підготовленості студентів, вони здають нормативи фізичної підготовленості.

#### Тести для оцінювання розвитку фізичних якостей і спеціальної фізичної підготовки.

Види тестів Стандарти	стать	Оцінка			
		5/10	4/7	3/5	2/0
Силові якості					
Тест №1 Підйом прямих ніг під кутом 90° з положення лежачи на спині (кількість разів).	М	35	30	25	20
	Ж	25	20	15	10
Тест №2 Присідання на двох ногах (кількість разів).	М	50	40	30	25
	Ж	40	30	20	15
Тест №3 Нахили і підйоми тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги зафіксовані (кількість разів).	М	45	40	35	30
	Ж	40	35	30	25
тест № 4 згинання і розставляючи руки в положенні стоячи, лежачи на підлозі (к-ть разів)	М	37	32	26	20
	Ш	16	11	9	7

тест № 5 стрибок у довжину з положення стоячи (см)	М	240	230	220	210
	Вт	190	170	170	160
загальної витривалості					
- тест № 6 перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (Кількість разів)	М	45	37	32	26
	Ж	37	33	27	24
тест № 7  тест Купера (12 хвилинний біг) М	М	2,5 - 2,7	2,0 - 2,4	1,6 - 1,9	менше 1,6
	Ж	2,16 - 2,64	1,75 - 2,15	1,5 - 1,74	менше 1,5
спеціальної витривалості					
- тест № 8 вправи зі скакалками (кількість стрибків за 1 хв)	М	110	90	70	60
	Ж	90	70	50	40
тест № 9 від навприсядки, прийняти положення лежачи (кількість разів за 1 хв)	М	30	25	20	15
	Ж	25	20	15	10
Швидкість					
тест № 10 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 секунд)	М	40	35	30	25
	Ж	35	30	25	20
тест № 11 час поїздки на баскетбол 10 м (с).	М	2,5	3,0	3,5	4,0

	Ш	3,0	3,5	4,0	4,5
Тест №12 Біг на місці, піднімання колін під кутом 90° за 5 с (кількість кроків).	М	25	20	15	12
	Ж	20	15	10	7
Тест №13 Біг на 100 м (с)	М	14,0	14,6	15,2	15,7
	Ж	16,4	17,3	17,0	17,7 Тест на
аджиліті					
№14 Човниковий біг 4 х 9 м (с)	М	9,7	10,2	10,7	11,2
	Ж	11,1	11,5	12,0	12,5
Тест №15 Загнати м'яч у баскетбольне кільце з 10 спроб (кількість влучень).	М	7	6	4	3
	Ш	6	4	3	2 Тест на
гнучкість					
№16 Згинання рук за спиною положення одна рука вгору, інше вниз. Вправа виконується з обох сторін. Запишіть найкращий результат.	М Ш	Пальці торкаютьс я один одного	Відстань між пальцями 3 см	Відстань між пальцями 5 см	Відстань між пальцями 7 см
Тест №17 Стоячи на підлозі, тулуб вперед, ноги прямі (см).	М Ш	Кулаки стосуютьс я статі,	Пальці торкаються підлоги,	Відстань	Відстань від статі 5 см

				від підлоги 3 см,	
від підлоги 5 см, Тест №18	Нахили тулуба вперед, стоячи на мнастичній лаві (см),  М,	Ш , 15	20 , 10	, 15, 0, 0	-5  -5

### Система оцінювання та вимоги.

#### Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Теми,	Поточний контроль знань,										Модульні тести	Підсумкова оцінка	Загальна кількість балів
	Тема 1,	Тема 2,	Тема 3,	Тема 4,	Тема 5	Тема 6,	Тема 7,	Тема 8,	Тема 9,	Тема 10,			
Робота на семінарському занятті,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	20,	20,	100,
Самостійна робота	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,	3,			

Таблиця містить інформацію про максимальні бали за кожен вид навчальної роботи здобувача вищої освіти.

Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність здобувачу освіти виставляють оцінки з урахуванням затверджених критеріїв оцінювання для відповідної дисципліни.

Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та розподіл балів, які вони отримують, регламентуються Положенням про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

Модульна контрольна робота з навчальної дисципліни «Іноземна мова у професійній діяльності» проводиться на останньому занятті модуля у письмовій формі, у вигляді тестування.

Критерії оцінювання модульного тесту з навчальної дисципліни:

При оцінюванні модульного тесту враховуються обсяг і правильність виконання завдань:

- оцінка «відмінно» (A) виставляється за правильне виконання всіх завдань (або більше 90% всіх завдань);

- оцінка «добре» (B) виставляється за виконання 80% всіх завдань;

- оцінка «добре» (C) виставляється за виконання 70% всіх завдань;

- оцінка «задовільно» (D) виставляється за правильне виконання 60% запропонованих завдань;

- оцінка «задовільно» (E) виставляється, якщо правильно виконано більше 50% запропонованих завдань;

- оцінка «незадовільно» (FX) виставляється, якщо виконано менше 50% завдань.

Неявка на модульний тест - 0 балів.

Вищезазначені оцінки перетворюються на рейтингові бали таким чином:

«A» - 18-20 балів;

«B» - 16-17 балів;

«C» - 14-15 балів;

«D» - 12-13 балів.

«E» - 10-11 балів;

«FX» - менше 10 балів.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі іспиту. До іспиту допускається студент, який виконав усі необхідні навчальні завдання, визначені у навчальній програмі.

Підсумкова (семестрова) оцінка за дисципліну, що оцінюється за допомогою іспиту, складається з двох складових: результатів поточного оцінювання та оцінки за іспит.

Максимальна кількість балів за поточне оцінювання становить 60, а за іспит – 40.

Мінімальна кількість балів, необхідна для складання іспиту, становить 25.

Оцінка за поточну оцінку формується як сума балів, отриманих студентом під час семінарських/практичних занять, та будь-яких заохочувальних (бонусних) балів, якщо такі є.

Після оцінювання відповідей студента на іспиті викладач додає бали за іспит до балів, отриманих за поточну оцінку, щоб визначити підсумкову оцінку за курс.

#### Шкала оцінювання екзаменаційних завдань

Максимально можлива оцінка самостійної роботи (індивідуальних завдань)	Рівень виконання			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
3	3	2	1	0

**Форми незалежного контролю:** поточний контроль, заснований на виконанні практичної роботи; поточний контроль засвоєння знань, заснований на оцінюванні усних відповідей на питання, повідомлень, доповідей і т. д. (на практичних (семінарських) заняттях); індивідуальний або колективний проект, що вимагає формування практичних навичок і умінь

студентів (вибіркова форма); вирішення ситуаційних завдань; конспект, складений за самостійно досліджуваної теми; тестування, виконання письмового тесту; проекти статей, тез виступів та інші публікації, інші форми, сприяють повному засвоєнню освітньої програми і послідовному розвитку навичок ефективної самостійної професійної (практичної й науково-теоретичної) діяльності на високому рівні.

Для оцінки результатів навчання вступника у вищому навчальному закладі протягом семестру використовується 100-бальна оціночна шкала national та ECTS

#### Шкала підсумкового оцінювання: національна та ECTS

Загальна кількість балів за всіма видами навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	
		Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), стажування	зараховано/незараховано
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
75 – 81	3		
68 – 74	D	задовільно	
60 – 67	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю перескладання	Не зараховано  незадовільно з можливістю перескладання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано  незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### Політика курсу.

- регулярно відвідувати лекції і практичні заняття;
- систематично і активно працювати на лекціях і практичних заняттях;
- надолуження пропущених занять;
- виконувати завдання, передбачені навчальною програмою, у повному обсязі і з належною якістю;
- виконувати контрольну та іншу самостійну роботу;

- дотримуватися норм академічного поведінки та етики;

Заохочуються: ведення щоденника самоконтролю; заняття в спортивних секціях; участь у спортивних змаганнях. Змагання.

### **Методичне забезпечення навчальної дисципліни**

Навчально-методичні матеріали, що забезпечують підтримку дисципліни: конспекти лекцій, методичні рекомендації з проведення практичних (семінарських) занять і методичні рекомендації щодо самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання".

### **Рекомендовані джерела (література)**

#### **Основний (basic):**

1. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / Ю. М. Сялямин, В. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. К.: Олімп. л-ра, 2010. 144 с.
2. Добровольська Н. Про. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних занять: Навчальний посібник. Донецьк, 1994. 179 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. К.: ИЗМН, 1997. 270 с.
4. Коломбет, О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія / О. М. Коломбет; МЕНЮ Республіканського вищого училища фізичної культури. Київ: Освіта України, 2014. 418 с.: іл.
5. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: Т1. Загальні принципи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2008. 392 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методи фізичного виховання різних груп населення. Навчальний посібник / Під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 392 с.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйова, Р. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
8. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навчальний посібник] / М. М. Линец. Львів, 1997. 207 с.
9. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. К: Здоров'я, 1991. 254 с.
10. Олешко В. Р. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999. 288 с.
11. Соломонько Ст. Ст., Лисенчук Р. А., Соломонько О. В. Футбол // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. К: Олімпійська література. 1997. 288 с.
12. Спортивні ігри. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / Під ред. А. В. Ивойловой. Х.: Основа, 1993. 216 с.
13. Фізичне виховання: Техніка і тактика баскетболу: "Навчання техніки і тактики баскетболу студентів": навчально-методичний посібник для студентів / Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського; упоряд.: Анікеєнко Ст. Л., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Р. О. Київ: Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

#### **Додатково:**

1. Гусев Т. П., Дяченко А. П., Чекмарьова Ст. Ст. Особливості організації самостійних занять з фізичного виховання і оздоровлення зі студентською молоддю/ Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (матеріали конференції). К: Університет ім. Б. Грінченка, 2012. С. 104-108.
2. Дудник, В. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / В. О. Дудник; МЕНЮ, Черкаський національний

університет ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького, 2016. 72 с.

3. Маглеваний А. В., Довганик М. С. Самостійні заняття студентів оздоровчим бігом. Львів, 1996. 26 с.

4. Назар П. С., Шевченко О. О., Гусєва Т. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.: Олімп. л-ра, 2013. 328 с.

5. Онопрієнко О. М. Організація та зміст навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: навчально-методичний посібник / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко, В. о. Заміський; Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. 64 с.

6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. Маглеваний А. В., Сафронова Р. Б., Галайтатий Р. Д., Белова Л. А... Львів, "Львівська політехніка", 1997. 126 с.

8. Свириденко О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні рекомендації: навчально-методичний посібник / О. О. Свириденко; МОНМГУ, Полтавський НПУ ім. В. Р. Короленка. Полтава: МОК Полтавського НПУ ім. В. Р. Короленка, 2013. 114 с.

9. Силові тренування студентів і школярів. Мартин Ст. Д., Маглеваний А. В., Ревін П. П., Портах В. С. Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.

10. Тучинська Т. А., Руденко Е. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: Український національний університет імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.