

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет міжнародних відносин, політології і соціології
Кафедра міжнародних відносин

Силабус курсу
«Фізичне виховання»

Обсяг	кредитів – 3, годин – 90
Семестр, рік Навчання	1-й рік, 1-й семестр
Дні, час, місце	Французький б-р, 24/26, за розкладом
Викладач (-і)	Володимир Соколов
Контактний телефон	-
E-mail	
Робоче місце	Кафедра фізичного виховання та спорту, к. 32, Французький б-р, 24/26
Консультації	<i>Очні консультації:</i> Французький б-р, 24/26, к. 32, щотижнево за розкладом.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі студентами буде здійснюватися через вказаний E-mail та очні зустрічі на консультаціях.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет вивчення дисципліни

Фізичне виховання

Пререквізити і постреквізити курсу (Місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити і постреквізити – відсутні

Мета курсу – збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної са-мостійно організувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння студентами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;
- виховання потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я.
- формування розуміння значення спорту в міжнародних відносинах.
- формування розуміння використання міжнародного спорту для досягнення зовнішньополітичних цілей країни та відстоювання національних інтересів України.

Очікувані результати – студент повинен:

Розуміти та відстоювати національні інтереси України в міжнародній діяльності (РН16).

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі практичних занять (30 год.), організації самостійної роботи студентів (60 год.).

Методи навчання під час викладання дисципліни:

Словесні: практичні заняття (бесіда, дискусія, диспут, обговорення проблемних ситуацій).

Наочні: у тому числі мультимедійні презентації, демонстрація, метод безпосереднього спостереження, презентація результатів власних досліджень.

Практичні: рольові ігри; виконання індивідуальних завдань (підготовка та публічний захист рефератів).

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України та його значення в міжнародних відносинах.

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Питання спорту у міжнародному контексті. Спорт як елемент «soft power». Взаємозв'язок національних інтересів України та спортивних досягнень українських спортсменів. Представництво України на міжнародних спортивних змаганнях. Здобувачі ОНУ імені І.І. Мечникова як учасники міжнародних змагань. Формування позитивного іміджу України через спортивне представництво. Міжнародний спорт як невід'ємна частина міжнародних відносин. Міжнародний спорт як засіб політичного тиску та дипломатичного впливу.

Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.

Основи здорового способу життя студентів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.

Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ.

Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи (різновиди ходьби та бігу). Самоконтроль під час виконання загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих фізичних вправ.

Змістовий модуль 2. Методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 4. Вправи для профілактики порушень постави.

Техніка виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави (вправи загальної гімнастики, ритмічної гімнастики, лікувальної гімнастики). Методика виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

Тема 5. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.

Техніка виконання вправ для профілактики порушень зору(вправи загальної гімнастики, спеціальні «гімнастики для очей», вправи з елементами спорт ігор). Методика виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

Тема 6. Вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань.

Методика використання елементів гімнастики та легкої атлетики для профілактики серцево-судинних захворювань. Основи індивідуального дозування вправ. Особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

Змістовий модуль 3. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП студентів.

Тема 7. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Особливості використання вправ дихальної гімнастики для реабілітації та відновлення фізичного стану після перевтомлення. Техніка виконання вправ дихальної гімнастики К. Бутейко. Техніка виконання вправ дихальної гімнастики О. Стрельнікової. Техніка безпеки при виконанні вправ дихальної гімнастики.

Тема 8. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Його як засіб підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти та майбутніх фахівців. Основи техніки виконання вправ з елементами йоги. Пози гімнастики його для початківців. Основи техніки виконання вправ аутогенного тренування. Методика виконання вправ аутогенного тренування та гімнастики йогов. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики йогов. Техніка безпеки при виконанні вправ аутогенного тренування.

Тема 9. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Техніка оздоровчої ходьби (положення тулуба, ніг, рук, голови). Техніка оздоровчого бігу. Спеціальні вправи. Дихання під час оздоровчого бігу. Дихання під час оздоровчої ходьби. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу, особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

Перелік рекомендованої літератури

1. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
2. Гацко О. В., Діба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148 с.
3. Гостішев В. М. , Сват'єв А. В. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010.180 с.
4. Завгородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник. Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2016. 247 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
6. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2011. 163 с.
8. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
9. Ярославська Л. П., Мариненко С. І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.
10. Філіпова Ю.В. Спортивна дипломатія: сутнісне значення, виклики та перспективи для України. *Політикус*. 2020. Вип.3. С.153-158.
11. Завгородня В.М., Чернявський А.Л. Санкції у міжнародному спорті як інструмент реагування на міжнародно-протиправні діяння: досвід застосування та теоретичні проблеми визначення юридичної природи. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022.№ 5. С. 413-419.

ОЦІНЮВАННЯ

Методи поточного контролю: усне опитування, оцінювання виконання індивідуальних завдань (рефератів), захист результатів індивідуальних завдань (рефератів).

Форми і методи підсумкового контролю: Залік.

Розподіл балів здобувачів вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота									залік	сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин

	Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України. /1,2,3	8
2	Основи здорового способу життя студентів. /1,2,3	8
3	Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи. Основи техніки виконання легкоатлетичних стрибків. /1,2,3	8
	Змістовий модуль 2. Методичні основи оздоровчого тренування.	
4	Вправи для профілактики порушень постави. /1,2,3	8
5	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. /1,2,3	6
6	Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань. /1,2,3	6
	Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП майбутнього фахівця.	
7	Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3	6
8	Вправи з елементами йоги та вправи аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3	6
9	Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3	6
	Загалом	60

ПОЛІТИКА КУРСУ («правила гри»)

Політика щодо дедлайнів та перескладання: визначена розкладом занять та сесії.

Політика щодо академічної доброчесності: можуть відніматися бали за прояви академічної не доброчесності, аж до незадовільної оцінки та повторного вивчення дисципліни.

Політика щодо відвідування та запізнь: відвідування практичних занять є обов'язковим і пропуски з неповажних причин та запізнення є неприпустимими.

Мобільні пристрої: мають бути вимкнуті в аудиторії.

Поведінка в аудиторії: активна участь у практичних заняттях заохочується додатковими балами.