

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Кафедра фізичного виховання та спорту

Силабус курсу

«Фізичне виховання»

Обсяг	Загальна кількість: (поза кредитна), годин – 360; змістових модулів – 9
Семестр, рік	1-4 семестр, 1-2 рік
Дні, час, місце	Згідно розкладу занять, міні спорт. зал при гуртожитку №9
Викладачі	зав. кафедри фізичного виховання та спорту Ольга КАЗАНОВА, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДЄЄВА
Контактні телефони:	80973053549 (О.КАЗАНОВА), 80938053692 (О.АДЄЄВА),
Е-mail:	olga.kazanova47@gmail.com (О.КАЗАНОВА), oadeeva1909@gmail.com (О.АДЄЄВА),
Робоче місце	Кафедра фізичного виховання та спорту, Французький бульвар, 24/26
Консультації	Очні : вівторок 15.30-16.30 Онлайн : у Telegram, на платформі ZOOM - понеділок 16.00- 17.00 (запрошення надсилається в групу Telegram)

КОМУНІКАЦІЯ

Спілкування в аудиторії (міні спорт. зал при гуртожитку №9) за розкладом.
У поза аудиторний час ZOOM - понеділок 16.00-17.00, E-mail:
olga.kazanova47@gmail.com (О.КАЗАНОВА), oadeeva1909@gmail.com
(О.АДЄЄВА), Telegram – 80973053549, 80938053692.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої особистості.

Переквізити курсу: базові знання з навчальної дисципліни «Фізична культура» - шкільний курс.

Метою викладання дисципліни є збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності здобувачів протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

До завдання курсу належить:

- 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.

Очікувані результати навчання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ різноманітної спрямованості;
- складові та основи здорового способу життя;
- методи контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- принципи побудови спортивного та оздоровчого тренування за допомогою традиційних і нетрадиційних фізичних вправ;
- основи професійно – прикладної фізичної підготовки.

вміти:

- застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості;
- використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним станом;
- застосовувати на практиці традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики.

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладено у формі практичних занять (120 год.), організації самостійної роботи студентів групи ЛФК та звільнених від фізичних навантажень за станом здоров'я (120 год.).

Методи навчання:

У процесі вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні методи: практичні методи навчання (навчання руховим діям по частинам та загалом, ігровий та змагальний); розповідь; інструктаж; наочні методи навчання (демонстрування фізичних вправ).

Зміст навчальної дисципліни

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

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.

Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.

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

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики.

Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м).

Тема 5. Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м).

Тема 6. Техніки виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця).

Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 7. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.

Тема 8. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.

Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.

Змістовий модуль 4. Волейбол.

Тема 10. Волейбол як вид рухової активності студентів.

Тема 11. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.

Тема 14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості.

Тема 15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності .

Змістовий модуль 6. Баскетбол.

Тема 16. Баскетбол як вид рухової активності студентів.

Тема 17. Баскетболу як засіб розвитку швидко-силових якостей.

Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.

Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 19. Вправи для профілактики порушень постави.

Тема 20. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.

Тема 21. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.

Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів .

Тема 22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.

Тема 23. Удосконалення розвитку швидко-силових якостей вправами з елементами н. тенісу.

Тема 24. Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу.

Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП студентів.

Тема 25. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Тема 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Тема 27. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Перелік рекомендованої літератури

Основна

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., Диба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148 с.
3. Гостішев В. М., Сватъєв 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.

Додаткова

1. Адєєва О.В. Формування здорового способу життя студентів ЗВО засобами фізичного виховання. *Наукові та освітні трансформації в сучасному світі* : зб. матеріалів Всеук. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 15 лип. 2021р.), Чернігів: Науково-освітній центр суспільних трансформацій, 2021. С. 382-384.
2. Адєєва О.В. Аксіологічний аспект формування здорового способу життя студентів ЗВО в процесі занять фізичним вихованням. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: матеріали IV Всеук. наук. елект. конф. (Київ, 29 жовт. 2021р.). С. 99-101 / [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://unisport/edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrainskoyi_naukovoyi_elektronnoyi-konferenciyi_2021r.pdf
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
4. Коврига Ю.І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112-114.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття

- «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 19-20.
6. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016, Вип. 20. С. 154-158.
7. Степанова І.В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2018. 194 с.
8. Сутула В. Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 82–86.
9. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч. – метод. посібник. Черкаси : ПП Беденко В.П., 2014. 282 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Законодавство України : <http://www.rada.kiev.ua/>
2. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова: <http://www.lib.onu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Національна парламентська бібліотека України : <http://www.nplu.kiev.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека імені М. Горького: <http://www.odnb.odessa.ua/>

ОЦІНЮВАННЯ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Види контролю:

Поточний контроль

Для здійснення поточного контролю використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- метод тестового контролю: перевірка знань та умінь студентів, здобутих під час роботи на аудиторних заняттях та протягом самостійної роботи;
- перевірка виконання контрольних нормативів: перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ, складання державних тестів.

Підсумковий модульний контроль (ПМК)

ПМК – 1 здійснюється за темами 1-9;

ПМК – 2 проводиться за темами 10-15;

ПМК - 3 здійснюється за темами 16-21;

ПМК - 4 здійснюється за темами 22-27.

Структурно ПМК складається із 3-х завдань:

перше – теоретичні питання;

друге – виконання практичного тестового завдання;

третє – виконання практичного тестового завдання.

Критерії оцінювання (ПМК)

Оцінюється за 90-бальною шкалою:

ПМК-1 – 45 балів

ПМК-2 – 45 балів

1 завдання (15 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання

1 бал, максимальна кількість балів – 15 балів;

2 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 15 балів;

3 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 15 балів.

Критерії оцінювання знань за підсумками поточного контролю

10 балів – за систематичність, активність роботи на практичних заняттях, участь у спортивних змаганнях та святах.

90 балів – за виконання двох модульних робіт.

ПМК-1 та ПМК-2 - I курс

ПМК-3 та ПМК-4 - II курс.

Підсумковий контроль: (залік)

Розподіл балів, які отримують студенти

I рік навчання

Поточне тестування та самостійна робота															залік	сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3			Змістовий модуль №4			Змістовий модуль №5			10	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	8	8	7	8	7		

II рік навчання

Поточне тестування та самостійна робота												залік	сума
Змістовий модуль №6			Змістовий модуль №7			Змістовий модуль №8			Змістовий модуль №9			10	100
T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27		
10	8	7	8	5	7	8	7	8	7	8	7		

Самостійна робота студентів.

Самостійна робота здобувачів здійснюється у вигляді: підготовки до практичних занять, підготовки відеоматеріалу з власним виконанням комплексу фізичних вправ, виконання письмових завдань за визначеними змістовими модулями.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання: завдання, які виконуються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої кількості балів за вид діяльності), перескладання відбувається за наявності поважних причин шляхом виконання нормативів та індивідуальних завдань. Слід дотримуватися запропонованих у розкладі термінів складання сесії; перескладання відбувається відповідно до «Положення про організацію і проведення контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти ОНУ імені І.І. Мечникова» (2020р.) http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/polozennya/poloz-org-kontrol_2022.pdf

Політика щодо академічної доброчесності: регламентується «Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у освітній та науково-дослідній роботі учасників освітнього процесу та науковців університету ОНУ імені І. І. Мечникова»

http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/acad_council/polozhennya-antiplagiat-22-02-2018.pdf. Посилання на всі ресурси та джерела (у самостійних роботах чи презентаціях) мають бути чітко визначені та оформлені належним чином.

Політика щодо відвідувань: здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом, виконувати всі фізичні вправи, працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях та в Інтернеті.

В окремих випадках навчання може відбуватись он-лайн з використанням дистанційних технологій. У разі поганого самопочуття студент, за домовленістю з викладачем, може не виконувати всі фізичні вправи. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій.

Порядок та умови навчання регламентуються «Положенням про організацію освітнього процесу в ОНУ імені І.І.Мечникова» ([poloz-org-osvit-process_2022.pdf](#)).