

# Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

## Кафедра фізичного виховання та спорту

### Силабус курсу

#### «Фізичне виховання»

<b>Обсяг</b>	Загальна кількість: (поза кредитна), годин – 360; змістових модулів – 9
<b>Семестр, рік</b>	1-4 семестр, 1-2 рік
<b>Дні, час, місце</b>	Згідно розкладу занять, міні спорт. зал при гуртожитку №9
<b>Викладачі</b>	зав. кафедри фізичного виховання та спорту Ольга КАЗАНОВА, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДЄЄВА
<b>Контактні телефони:</b>	80973053549 (О.КАЗАНОВА), 80938053692 (О.АДЄЄВА),
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:olga.kazanova47@gmail.com">olga.kazanova47@gmail.com</a> (О.КАЗАНОВА), <a href="mailto:oadeeva1909@gmail.com">oadeeva1909@gmail.com</a> (О.АДЄЄВА),
<b>Робоче місце</b>	Кафедра фізичного виховання та спорту, Французький бульвар, 24/26
<b>Консультації</b>	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](mailto:olga.kazanova47@gmail.com) (О.КАЗАНОВА), [oadeeva1909@gmail.com](mailto: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 (144 год.), організації самостійної роботи студентів групи ЛФК та звільнених від фізичних навантажень за станом здоров'я (216 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 спіни.

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](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: <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				
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				
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](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](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](#)).