

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Кафедра фізичного виховання та спорту

Силабус курсу

«Фізичне виховання»

Спеціальність: 193 Геодезія та землеустрій

Обсяг	Загальна кількість: кредитів -- 4(денна форма), 2(заочна форма), годин - 90, з них: 36 практичних, 54 години на самостійну роботу; змістових модулів – 4
Семестр, рік	Згідно навчального плану; 1 рік- заочна форма, 1-2 рік – очна форма. Годин – 120 (очна форма), 60 (заочна форма) з них: для очного відділення -120 практичних; для заочного відділення – 12 практичних, 48 годин на самостійну роботу;
Дні, час, місце	Згідно розкладу занять, спортивний комплекс ОНУ імені І.І. Мечникова, вул. Львівська 15
Викладачі	Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Рудой В.В., доцент кафедри фізичного виховання та спорту Харасанджянц О.Г.
Контактні телефони:	80674851770 Харасанджянц О.Г. 80662977088 Рудой В.В.
E-mail:	vrudoj15@gmail.com Рудой В.В. alex.eko50@gmail.com Харасанджянц О.Г.
Робоче місце	Кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний комплекс ОНУ імені І.І. Мечникова, вул. Львівська 15
Консультації	Очні : середа 14.00-15.00 Онлайн : у Telegram, на платформі ZOOM - вівторок 11.00 (запрошення надсилається в групу Telegram) – Рудой В.В. Вівторок 10.00 (запрошення надсилається в групу Telegram) - Харасанджянц О.Г.

КОМУНІКАЦІЯ

Спілкування в аудиторії (Кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний комплекс ОНУ імені І.І. Мечникова, вул. Львівська 15) за розкладом. У позааудиторний час ZOOM - понеділок 15.00-16.00, E-mail:vrudoj15@gmail.com, alexs.eko50@gmail.com, Telegram 8067485177 Харасанджянц О.Г., 80662977088 Рудой В.В.

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.

Мета: збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних

якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

- підвищення функціональних можливостей організму здобувачів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом;
- формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленню до власного здоров'я;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння здобувачами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;

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 (36 год.), організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти (54 год.).

Методи навчання:

У процесі вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні методи:

словесні: розповідь, пояснення, інструктаж, обговорення проблемних ситуацій;

наочні: демонстрування фізичних вправ;

практичні: навчання руховим діям по частинам та загалом, ігровий та змагальний.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Види рухової активності здобувачів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти, 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. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами легкої атлетики.

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

Біг на короткі дистанції: техніка старту, фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючи та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції. Виконання тесту -біг на 100 м.

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

Біг на середні дистанції: техніка старту, фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючи та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на середні дистанції. Тест Купера.

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

Техніка виконання стрибків з місця (фази стрибка). Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибка з місця. Виконання тесту - стрибок у довжину з місця.

Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

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

Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. Методи самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

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

Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. Методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів спини. Методи самоконтролю при виконанні вправ атлетичної гімнастики. Виконання тесту - піднімання у положення сидячі за 1 хв.

Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.

Спеціальних вправ для розвитку гнучкості, вправи стретчингу. Методика виконання комплексу спеціальних вправ для розвитку гнучкості. Контроль зміни показників розвитку гнучкості. Виконання тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Змістовий модуль 4. Волейбол.

Тема 10. Волейбол як від рухової активності здобувачів.

Основні технічні елементи волейболу(стіжки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування). Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол. Правила гри у волейбол.

Тема 11. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей.

Вправи з елементами волейболу для розвитку фізичних якостей здобувачів. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Рухливі ігри («Піонербол», «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу») та естафети з елементами волейболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан студентів.

Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Тема 13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.

Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів (12 хв. біг - тест Купера) та їх аналіз. Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для розвитку витривалості. Виконання тесту – біг на 3000м (чоловіки), 2000м (жінки).

Тема 14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості.

Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Естафети з елементами бігу та стрибків. Правила безпеки під час легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Виконання тесту - біг на 100м.

Тема 15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності .

Техніка виконання легкоатлетичні вправ для розвитку спритності. Естафети з елементами бігу з перешкодами. Правила безпеки під час легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Виконання тесту – човниковий біг 4х9м.

Змістовий модуль 6. Баскетбол.

Тема 16. Баскетбол як від рухової активності здобувачів.

Основні технічні елементи баскетболу (переміщення, ловля, передачі, ведення, кидки м'яча у кошик).
Методика оволодіння основами техніки баскетболу. Правила гри у баскетбол.

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

Вправи з елементами баскетболу для розвитку швидкісно-силових якостей. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами баскетболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.

Рухливі ігри («Передає-сидай», «Салкі з веденням м'яча», «М'яч в колі») та естафети з елементами баскетболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 19. 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 20. 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 21. Вправи для профілактики серцево-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 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Тема 22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.

Основні технічні елементи бадмінтону (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами бадмінтону для розвитку спритності. Правила гри у бадмінтон. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту – човниковий біг 4х9м.

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

Основні технічні елементи н. тенісу (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами н. тенісу для розвитку швидкісно-силових якостей. Правила гри у н. теніс. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

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

Основні технічні елементи волейболу (стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування). Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів. Двостороння гра. Виконання тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

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

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

Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. 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 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.

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 його. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики його. Техніка безпеки при виконанні вправ аутогенного тренування.

Тема 27. 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

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., Сватсьєв 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 / [Електронний 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.

Електронні інформаційні ресурси

1. Законодавство України : <http://www.rada.kiev.ua/>
2. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України : <http://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
3. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.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, загальної фізичної, спеціальної фізичної підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Види контролю:

Поточний контроль

Для здійснення поточного контролю використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ за темами.
- перевірка самостійної роботи (відеоматеріал з виконанням студентом фізичних вправ).

Періодичний контроль (ПК)

ПК – 1 здійснюється за темами 1-9;

ПК – 2 проводиться за темами 10-15;

ПК - 3 здійснюється за темами 16-21;

ПК - 4 здійснюється за темами 22-27.

Структурно ПК складається із 2-х завдань: перше – відповідь на теоретичні питання; друге – виконання практичного тестового завдання.

Критерії оцінювання: 1 завдання (10 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 2 бали, максимальна кількість балів – 20 балів;

2 завдання – відмінне виконання 5 тестів для визначення рівня фізичної підготовки (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 25 балів.

Підсумковий контроль: (залік)

Загальна підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами поточного і періодичного контролю, студент має можливість отримати 10 балів за участь у спортивних змаганнях та святах.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за різними видами работ

Вид работ	Бали	Критерії оцінювання
Опитування за питаннями відповідної теми на практичному занятті.	2	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття.
	1	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття, але є незначні неточності.
	0	Здобувачів освіти не знає відповіді на питання викладача або взагалі відсутній на занятті.
Виконання фізичних		Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль

вправ за темою заняття.	5	власного психофізичного стану.
	4	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану, але є незначні помилки при виконанні фізичних вправ
	3	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	2	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, є помилки при виконанні фізичних вправ, здобувач недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	1	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, майже усі вправи виконано з помилками, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
	0	Здобувач вищої освіти відсутній на занятті.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (приклад для заліку)

I рік навчання (очна, заочна форма навчання)

Поточне тестування та самостійна робота									залік	сума	Поточне тестування та самостійна робота						з	с
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3					Змістовий модуль №4			Змістовий модуль №5				
T	T	T	T	T	T	T	T	T			T	T	T	T	T	T		
4	5	6	7	8	9						10	11	12	13	14	15		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	90	1	1	1	1	1	1	1	9
0	0	0	0	0	0	0	0	0			5	5	5	5	5	5	0	0

II рік навчання (очна форма навчання)

						залік	сума							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		
15	15	15	15	15	15	10	100	15	15	15	15	15	15	10	100

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Бали	За шкалою ECTS	Критерії оцінювання
Відмінно (90-100)	A	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Теоретичне завдання виконано в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід.

		Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснювати самоконтроль психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Дуже добре(85-89)	B	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення самоконтролю психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Добре (75-84)	C	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми. Повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснення самоконтролю психофізичного стану, недостатньо впевнено робить самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Задовільно (70-74)	D	Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Достатньо (60-69)	E	Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Виконано менш ніж 50% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Незадовільно (35-59)	FX	Не засвоїв більшості тем навчальної програми. Виконано менш ніж 40% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтролю психофізичного стану.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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).

ВІДПОВІДНІСТЬ ЦІЛЯМ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДО 2030 РОКУ

Вивчення курсу Фізичне виховання сприяє досягненню наступних цілей сталого розвитку (ЦСР):

1. ЦСР 3 Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

Організована рухова активність яка є основною складовою курсу «Фізичне виховання» безпосередньо сприяє підтримці фізичного та психічного здоров'я здобувачів. Вивчення усіх тем курсу спрямовано на забезпечення оптимального рівня рухової активності здобувачів вищої освіти. Рухова активність є основною складовою здорового способу життя людини і впливає на фізіологічну діяльність усіх систем організму, зміцнюючи імунітет, сприяючи психічній діяльності, забезпечуючи соціальну активність.

2. ЦСР 4 Забезпечення всеохоплюючої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх.

Підвищенню якості освіти та розвитку лідерських навичок, критичного мислення, вмінню працювати в команді, оцінювати ігрові ситуації та приймати рішення в умовах обмеження часу сприяє вивчення наступних тем курсу: «Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти, «Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності», «Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу», «Баскетбол як від рухової активності здобувачів». «Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей». «Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу».

Вивчення таких тем курсу, як: «Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця», «Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП здобувачів», «Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг», «Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів пресу та спини», «Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості», «Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м)», «Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м)» сприяють підвищенню якості освіти та формуванню високої працездатності, наполегливості, самодисципліни, вмінню аналізувати та оцінювати вплив фізичних вправ на організм того хто займається.