

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Кафедра фізичного виховання та спорту

Силабус курсу

«Фізичне виховання»

Спеціальність: 122 Комп'ютерні науки

Обсяг	Загальна кількість: кредитів -3, годин - 90, з них: 36 практичних, 54 години на самостійну роботу; змістових модулів – 4
Семестр, рік	Згідно навчального плану; 1 рік
Дні, час, місце	Згідно розкладу занять, спорт. зал №2, стадіон ОНУ імені І.І. Мечникова
Викладачі	Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Віталій ЧЕБАН
Контактні телефони:	0669969291
Е-mail:	Vitalik.cheban16@meta.ua
Робоче місце	Кафедра фізичного виховання та спорту, Французький бульвар, 24/26
Консультації	Очні : середа 14.00-15.00 Онлайн : у Telegram, на платформі ZOOM - понеділок 15.00- 16.00 (запрошення надсилається в групу Telegram)

КОМУНІКАЦІЯ

Спілкування в аудиторії (спорт. зал №2) за розкладом. У позааудиторний час ZOOM -
понеділок 15.00-16.00

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 студентів, підтримання високої працездатності 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.

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 та спортом;
- формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленню до власного здоров'я.;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння студентами 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.

Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Тема 3. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Тема 4. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП здобувачів.

Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Тема 5. Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.

Тема 6. Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів пресу та спини.

Тема 7. Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.

Змістовий модуль 3. Волейбол.

Тема 8. Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти.

Тема 9. Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності.

Тема 10. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Змістовий модуль 4. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти засобами легкої атлетики.

Тема 11. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м).

Тема 12. Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м).

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., Діба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148 с.
3. Гостішев В. М., Свасьєв 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/konferenciya/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. 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 1-4;

ПК – 2 проводиться за темами 5-7;

ПК - 3 здійснюється за темами 8-10;

ПК - 4 здійснюється за темами 11-13.

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

Критерії оцінювання:

1 завдання (5 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 2бали, максимальна кількість балів – 10 балів;

2 завдання – відмінне виконання 2 тестів для визначення рівня фізичної підготовки (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 10 балів.

Підсумковий контроль: (залік)

Загальна підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами поточного і періодичного контролю.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за різними видами работ

Вид работ	Бали	Критерії оцінювання
Опитування за	2	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття.

питаннями відповідної теми на практичному занятті.	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 вправ за темою заняття.	5	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль 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 самоконтроль психофізичного стану.
	0	Здобувач вищої освіти відсутній на занятті.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточний та періодичний контроль													сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			Змістовий модуль № 3			Змістовий модуль № 4			0-100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
0-10	0-5	0-5	0-5	0-10	0-10	0-5	0-10	0-5	0-10	0-10	0-5	0-10	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано

85-89	B	
75-84	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

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).

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 вид рухової активності здобувачів вищої освіти, «Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності», «Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу».

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.