

Силабус

Назва курсу	Фізичне виховання
Мета й завдання курсу	<p>Мета вивчення дисципліни (в термінах результату навчання й компетенції). Пріоритетна мета фізичного виховання студентів у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань.</p> <p>Завдання полягає у:</p> <ul style="list-style-type: none"> - збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; - виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я; - формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом; - оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань; - вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.
Тривалість курсу	2 семестра, 3 кредита, 90 годин.
Результати навчання	<p>У здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти після завершення курсу будуть сформовані наступні компетентності:</p> <p>ПРУ 10. Уміє дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та принципів здорового способу життя.</p> <p>Комунікація.</p> <p>ПРК. 3. Організовує педагогічну комунікацію суб'єктів освітнього процесу, ефективно співпрацює в команді в педагогічному колективі закладу освіти та інших професійних об'єднань.</p> <p>Автономія і відповідальність.</p> <p>ПРА 3. Забезпечує сприятливий психологічний клімат у педагогічному та учнівському колективах, охорону життя й здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.</p> <p>ПРА 4. Усвідомлює необхідність навчатися впродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту кваліфікацію.</p> <p>Загальні та фахові компетентності, які формуються у процесі вивчення дисципліни:</p> <p>ІК. 01. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.</p> <p>ЗК. 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку.</p> <p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 3. Здатність використовувати інформаційні й комунікаційні технології для</p>

	<p>виконання завдань у сфері професійної діяльності, зокрема, для пошуку, оброблення інформації з різних джерел (друкованих, цифрових).</p> <p>ЗК 4. Здатність учитися протягом життя й оволодівати сучасними знаннями; розвивати свій інтелектуальний рівень, розширювати загальнокультурний світогляд на різних етапах професійного зростання.</p> <p>ЗК 5. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях, виконанні професійних завдань, реалізації педагогічних функцій в умовах мінливого освітнього середовища, прийнятті ефективних рішень у професійній діяльності, відповідально ставитись до обов'язків, мотивувати людей задля досягнення спільної мети.</p> <p>ЗК 8. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня на основі партнерських взаємин.</p> <p>ЗК 9. Здатність до критичного, раціонального мислення, толерантності до різних ідей, нових точок зору і фактів дійсності, самооцінки, формулювання відповідної аргументації для розв'язання проблем, усвідомлення необхідності самоосвіти, фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя з метою реалізації особистісного потенціалу й користі суспільству.</p> <p>ЗК 11. Здатність працювати в команді та автономно. Здатність планувати власну діяльність, керувати часом, критично оцінювати, аналізувати та забезпечувати якість виконуваних робіт.</p> <p>Фахові компетентності:</p> <p>ФК 4. Здатність моделювати зміст навчання та організувати освітній процес у закладах загальної середньої освіти відповідно до обов'язкових результатів навчання, урахувати вікові та індивідуальні особливості учнів; організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології, забезпечувати формування соціально-психологічного клімату в учнівському та педагогічному колективах задля конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу</p>
Тижневий розклад	4 години практичної та самостійної роботи
Теми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму. 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції. 6. Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри. 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. 9. Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. 10. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.

	<p>11. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмична гімнастика у дівчат.).</p> <p>12. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.</p> <p>13. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.</p> <p>14. Навчання складанню програм силової спрямованості.</p> <p>15. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4.</p> <p>16. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.</p> <p>17. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.</p> <p>18. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.</p> <p>19. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.</p> <p>20. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі.</p> <p>21. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.</p> <p>22. Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6.</p> <p>23. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмична гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).</p> <p>24. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.</p> <p>25. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.</p> <p>26. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>27. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>28. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.</p> <p>29. Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8.</p>
Орієнтація (на кого розрахований курс)	Для студентів 1 - 4 курсів спеціальності 014 Середня освіта. Мова і література (англійська).
Резюме викладача	Шехавцов Михайло Олексійович – доктор філософії, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Інституту фізичного виховання і спорту.
Інформація для підтримання зв'язку з викладачем	E-mail: shekhavtsov1976@gmail.com ; Тел.: +3801558829
Як навчатися?	В спорткомплексі та самостійно
Навчальні матеріали	<ol style="list-style-type: none"> 1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12. 2. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18.

3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. № 963/98. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>.

6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.

7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 року № 757

8. «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації».

9. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Додаткова навчальна література

1. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.

3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: „Освіта України”, 2008. – 256с.

4. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

5. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214с.

6. Іваненко Т.В., Петров С.Ю. Термінологія оздоровчої діяльності студенток : [навч. посібник] / Т.В.Іваненко, С.Ю.Путров. – К.: ТОВ „Козарі”, 2009. – 106 с.

7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.

8. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. - К. : Слово, 2011. - 264 с. : табл.

9. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.

10. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

11. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.

	Інформаційні ресурси
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бібліотеки університету та міста, репозиторій. 2. Інтернет ресурси: навчальні сайти. 3. Електронні бібліотеки. 4. Електронні словники.
Необхідне устаткування	Комп'ютер, ноутбук, спортінвентар.
Спільні / індивідуальні види навчальної діяльності	<ul style="list-style-type: none"> - опанування теоретичного та практичного матеріалу; - участь у дискусії на практичному занятті; - словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда; - наочні методи: показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження.
Оцінювання (онлайн / очно)	онлайн / очно
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду діяльності)	<p>Семестрову рейтингову оцінку розраховують, виходячи з критеріїв:</p> <ul style="list-style-type: none"> - результати роботи на практичних заняттях – 70%; - самостійна робота – 30%.
Чат / сесії	
Забезпечення виконання принципів академічної доброчесності	Перевірка письмових робіт та есе на плагіат