

**КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО**

Затверджено навчально- методичною радою за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура) протокол № 1 від 30 серпня 2020 р.

Затверджено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури протокол № 1 від 30 серпня 2020 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»
ступінь вищої освіти «бакалавр»
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»;
227 «Фізична терапія, ерготерапія»**

Назва курсу	Фізичне виховання
Освітній ступінь	Бакалавр
Галузь знань	01 «Освіта»; 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність	014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»; 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Освітньо-кваліфікаційна програма	«Середня освіта (Фізична культура)»; «Фізична терапія, ерготерапія»
Рік підготовки	I
Семестр	II
Компонент освітньої програми	Обов'язкова
Дні занять	Згідно розкладу
Консультації	Четвер 12.00-13.00
Мова викладання	Українська

Керівник курсу: старший викладач Скирта Олег Сергійович
Контактні дані: Oleg Sergeevich skgermes@rambler.ru.

1. Опис навчальної дисципліни

1. Анотація дисципліни (загальна характеристика, особливості, переваги)	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» призначена для підготовки бакалаврів. Курс «Фізичне виховання» має важливе значення в системі навчання бакалаврів, оскільки ця дисципліна формує у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності.
---	---

1.1 Пререквізити (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями)	«Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біохімія».
1.2 Постреквізити	
1.3 Посилання на розміщення дисципліни на навчальній онлайн платформі	
2. Мета дисципліни	Метою вивчення дисципліни є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.
2.1 Завдання дисципліни	<ul style="list-style-type: none"> - формування у студентів системи знань щодо зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, сприяння всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності; - оволодіння уміннями та навичками з виконання фізичних вправ та вдосконалення спортивної майстерності; - забезпечення загально-фізичної підготовленості майбутніх фахівців.
3. Результати навчання	<p><i>Вивчення даної дисципліни дає можливість студенту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – знати : основні закономірності фізичного розвитку, становлення особистості, педагогіку, теорію та методику фізичного виховання, методику туристсько-екскурсійної діяльності; етичні та правові норми, що регулюють взаємини людини і суспільства, оточуючого середовища, і враховувати це під час розробки фізкультурно-оздоровчих, екскурсійно-туристичних і соціальних проектів; – уміти : здійснювати професійну діяльність з урахуванням вимог безпеки спортивних рухів, безпеки життєдіяльності та гігієни праці; здійснювати навчання руховій дії в процесі заняття фізичними вправами; володіти методиками розвитку та удосконалення фізичних якостей; володіти прийомами контролю та самоконтролю; використовувати спеціальне та допоміжне тренажерне обладнання.
4. Компетентності, що забезпечує дисципліна:	КЗ 1. Здатність застосовувати знання та уміння до розв'язання практичних завдань у сфері фізичного

- загальні	виховання і спорту. КЗ 6. Здатність до здійснення професійної діяльності з урахуванням вимог безпеки спортивних рухів, безпеки життєдіяльності та гігієни праці. КЗ 8. Здатність працювати в команді.
- фахові	КС 4. Здатність до формування системи знань щодо категорій масового спорту та оздоровчої фізичної культури. КС 5. Здатність до розуміння вправи як основного засобу фізичного виховання. КС 7. Здатність до розуміння механізму формування рухових вмінь і навичок.

5. Структура курсу

тема	зміст	інформація для людей з інвалідністю
Тема 1. Основні технічні прийоми гри в баскетбол. Техніка гри в нападі: стійка, пересування, крокування та повороти.	Вдосконалення техніки гри: техніка нападу. Сприймання та передача м'яча: м'яча, який летить на середній висоті; який летить високо, який летить низько; після відскоку від щита; від підлоги.	Індивідуальні тестові завдання
Тема 2. Техніка нападу, переміщення у баскетболі. Навчання передачі м'яча двома руками, двома руками від грудей, однією рукою від плеча, однією рукою зверху («кроком»).	Вдосконалення техніки нападу, переміщення. Кидки м'яча в корзину: двома руками від грудей; двома руками зверху; двома руками знизу, однією рукою від плеча, кидок м'яча з місця, кидок м'яча однією рукою від плеча в русі.	Індивідуальні тестові завдання

<p>Тема 3. Офіційні правила гри у волейбол. Організація і проведення техніки гри у волейболі. Аналіз проведення тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем змагань. Правила гігієни, медичний контроль, самоконтроль.</p>	<p>Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і інші. Вдосконалення переміщень гравців по майданчику.</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>
<p>Тема 4. Переміщення, стійки та вихідні положення у волейболі. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху. Подачі м'яча. Нападаючі удари з різних зон.</p>	<p>Вдосконалення передачі м'яча зверху і знизу двома руками.</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>
<p>Тема 5. Навчання техніці гри у футбол: техніка нападу. Переміщення: різновиди ходьби і бігу, зупинки, повороти, стрибки. Поєднання вивчених дій. Різновиди ударів по м'ячу ногою</p>	<p>Вдосконалення навчання техніці гри: техніка нападу. Навчання техніці: Технічні напади. Переміщення: різновиди ходьби і бігу, зупинки, повороти, стрибки. Різновиди ударів по м'ячу ногою.</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>
<p>Тема 6. Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.</p>	<p>Вдосконалення навчання техніці вправ у аеробіці. Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>
<p>Тема 7. Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності).</p>	<p>Технологія складання навчальних комбінацій у коловому тренуванні.</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>
<p>Тема 8. Організація занять з атлетичної гімнастики. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями. Техніка безпеки,</p>	<p>Базові формуючі вправи для розвитку м'язів шиї, верхнього плечового поясу, грудей, рук. Базові формуючі вправи для</p>	<p>Індивідуальні тестові завдання</p>

страховка під час виконання вправ з обтяженням та загальна поведінка на заняттях.	розвитку м'язів живота, спини, ніг.				
Тема 9. Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	Вдосконалення техніки плавання (вільний стиль); Вдосконалення техніки плавання (брас); Вдосконалення техніки плавання (батерфляй та на спині).	Індивідуальні тестові завдання			
Тема 10. Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами I курсу спеціальної медичної групи.	Проведення лікувальної гімнастики при різних захворюваннях у вільному руховому режимі. Вміти виконувати дихальні вправи за Бутейко і Стрельникової	Індивідуальні тестові завдання			
6.Оцінювання досягнень студента	Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисциплін, є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані під час диференційного заліку. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує наступні бали.				
6.1.Шкала оцінювання: національна та ECTS					
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою			
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку		
90–100	A	відмінно			
82–89	B	зараховано			
74–81	C			добре	
64–73	D			задовільно	
60–63	E				
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання		

0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
7. Політика курсу		<p>1. Студент зобов'язаний відвідувати заняття всіх видів відповідно до встановленого розкладу, не запізнюватися, мати відповідний зовнішній вигляд.</p> <p>2. За наявності об'єктивних причин (напр.: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.</p> <p>3. Умови допуску до підсумкового контролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> – відвідування (або відпрацювання) усіх занять; – наявність конспекту лекції чи самопідготовки; – активна участь у практичних заняттях (відповіді на запитання, доповнення); – вчасне виконання домашніх завдань з самостійної роботи; – складання підсумкових завдань за змістовним модулем. <p>4. Умови щодо дедлайнів та перескладання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів); – перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (напр.: участь у змаганнях, конференціях тощо) і оцінюється без зниження оцінки. 	
8. Політика щодо академічної доброчесності		<p>У КрНУ діє Кодекс академічної етики (http://www.kdu.edu.ua/Documents/Kodeks_akadem_etyky_KrNU.pdf), «Положення 7 про перевірку наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних і навчальних робіт на академічний плагіат», на основі якого розроблена «Інструкція щодо перевірки випускних кваліфікаційних робіт на академічний плагіат із використанням програмно-технічних засобів» (http://www.kdu.edu.ua/Documents/metod_instruczija_plagiat_2019.pdf).</p>	

9. Навчання студентів з інвалідністю	Студенти з особливими потребами на практичних заняттях виконують індивідуальні тестові завдання.
10. Методичне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Програма навчальної дисципліни. 2. Робоча програма навчальної дисципліни. 3. Методичні вказівки щодо виконання практичних занять. 4. Методичні вказівки щодо виконання курсової роботи. 5. Методичні вказівки щодо самостійної роботи. 6. Засоби діагностики знань: вправи, тести.
11. Інформаційні ресурси	<p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с. 2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 96 с. 3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с. 4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с. 5. Корягин В. М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Физкультура и спорт, 2006. 173 с. 6. Морган Вуден. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. ТВТ Дивизион, 2008. 400 с. 7. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 336 с. 8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с. 9. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К.: Здоров'я, 1990. <p style="text-align: center;">Допоміжна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 167–523. 11. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература, 2003. Том 1. С. 76–188.

