

**Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології**

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**(назва рівня вищої освіти)**

**спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика)**

**(шифр і назва спеціальності)**

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Інформатика)**

**(назва програми)**

**мова навчання українська**

Розробник: Бобирев В.Є., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Дичко О.А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Іванченко Л.П. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_



Дичко В.В.

(ПІБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“28” серпня 2020 р.

протокол № 1

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредити ECTS, 120 годин, з яких 64 год. становить контактна робота з викладачем ( практичні заняття), 56 год. – самостійна робота
<b>Рік підготовки, семестр</b>	I-й і II-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1,2,3,4 семестр
<b>Компонент освітньої програми</b>	Обов'язковий компонент освітньо-професійної програми
<b>Викладач</b>	Бобирев Володимир Євгенович, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:v.e.bobyrev@gmail.com">v.e.bobyrev@gmail.com</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний четвер з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультації» (залишити повідомлення) ( <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215</a> ) або на електронну скриньку <a href="mailto:v.e.bobyrev@gmail.com">v.e.bobyrev@gmail.com</a> надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни.
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика). Навчальна дисципліна передбачає вивчення соціально-виховного процесу, цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.
<b>Опис навчальної дисципліни</b>	<i>Мета</i> вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» формування всебічно розвинених особистостей, підготовка здобувачів вищої освіти до високоякісної праці за обраних фахом, збереження та зміцнення здоров'я. У результаті опанування навчальної дисципліни здобувачі набувають <i>компетентностей</i> , як-от: <i>загальних компетентностей (ЗК)</i> : 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, вести здоровий спосіб життя (ЗК-2), здатність працювати в команді (ЗК-4), здатність застосовувати м'які навички (soft skills) в професійній діяльності (ЗК-12); <i>спеціальних (фахових) компетентностей (ФК)</i> : здатність до

	<p>забезпечення охорони життя й здоров'я учнів(зокрема з особливими потребами) в освітньому процесі та позаурочній діяльності (ФК-5);</p> <p><i>Ключові слова.</i> формування організму, рухова активність, фізичний розвиток, основи методики розвитку сили, пружності, витривалості, гнучкості, спритності, рухові уміння і навички, механізми формування рухових дій.</p> <p><b>Очікувані результати навчання.</b></p> <p>Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть: організовувати діяльність учнів на уроках із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження школярів (ПРН-25).</p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.</li> <li>2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.</li> <li>3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.</li> <li>4. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.</li> <li>5. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.–метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.</li> <li>6. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. 2-ге вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. 67 с.</li> <li>7. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. 297 с.</li> <li>8. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : Планер, 2017. 217 с.</li> <li>9. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Львів : Новий світ–2000, 2018. 236 с.</li> <li>10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.</li> </ol> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle  <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215</a>  <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1945">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1945</a>  <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1500">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1500</a>  <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1946">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1946</a></p>
<p><b>Теми</b></p>	<p>Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей.</p>

	<p>Тема 2. Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Тема 3. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили. Практичне виконання технічних та практичних дій в процесі учбової гри.</p> <p>Тема 4. Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання.</p> <p>Тема 5. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів.</p> <p>Тема 6. Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості).</p> <p>Тема 7. Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.</p> <p>Тема 8. Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами.</p> <p>Тема 9. Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей.</p> <p>Тема 10. Особливості тренування у видах легкої атлетики. Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу. Техніка естафетного бігу.</p> <p>Тема 11. Розвиток швидкісно-силових якостей, подальший розвиток витривалості. Техніка бігу на короткі дистанції.</p> <p>Тема 12. Особливості тактико-технічних дій в спортивних іграх. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили.</p> <p>Тема 13. Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей. Суддівство в спортивних іграх.</p> <p>Тема 14. Формування координаційних здібностей в умовах спортивних ігор.</p> <p>Тема 15. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Прикладні вправи.</p> <p>Тема 16. Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями. Вправи для різних груп м'язів.</p> <p>Тема 17. Техніка виконання силових вправ з гумою та з масою тіла. Виконання контрольних нормативів.</p> <p>Тема 18. Основи навчання гімнастичним вправам. Підготовчі та спеціальні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Тема 19. Спеціальні вправи для розвитку спритності, уваги, точності рухів, силових здібностей.</p> <p>Тема 20. Елементи спортивної гімнастики (акробатика).</p> <p>Тема 21. Елементи спортивної гімнастики. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні.</p> <p>Тема 22. Підтримуюча, коригуюча та розвиваюча роль аеробної та силової підготовки. Степ-аеробіка.</p> <p>Тема 23. Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку.</p>
<p><b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b></p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Практичні заняття передбачають навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій</p>

	(ігровий метод та змагальний), тренування (безперервний, повторний, комбінований); виконання практичних завдань; виконання контрольних нормативів з фізичного виховання. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.
<p><b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b></p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час виконання практичних завдань, виконання контрольних нормативів, самостійних робіт, аналізу педагогічних ситуацій.</p>
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1) Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час практичної роботи здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконання практичної роботи оцінюється до 1.5 балів.</li> <li>– виконання контрольних нормативів оцінюється до 25 балів</li> </ul> <p>Загальна максимальна сума балів за практичні роботи – 75 балів.</p> <p>б) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 4 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи і рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 25 балів.</p> <p>З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком:</p> <p><a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215</a></p> <p>2) Формою підсумкового контролю є залік.</p> <p>Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або у період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.</p> <p>На останньому практичному занятті здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) оголошуються накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», отримані під час практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.</p> <p>Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.</p> <p><b>Порядок повторного проходження контрольних заходів і</b></p>

	<p>ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<a href="https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf">https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf</a>)</p> <p><b>Політика щодо відвідування занять:</b> відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем.</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichек. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: <a href="https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf">https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</a></p>
<p><b>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</b></p>	<p>Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» полягає у формуванні у здобувачів здорового способу життя та навички ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх учителів інформатики Нової української школи й надасть їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг.</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ



В.С. Бобирев