

**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 2021 р.

Завідувач кафедри



Дичко В.В.

(ПІБ)

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

“30” серпня 2021 р.

протокол № 1

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Кількість кредитів	4 кредити ECTS, 120 годин, з яких 64 год. становить контактна робота з викладачем (практичні заняття), 56 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	I-й і II-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1,2,3,4 семестр
Компонент освітньої програми	Обов'язковий компонент освітньо-професійної програми
Викладач	Бобирев Володимир Євгенович, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
Контактна інформація	v.e.bobyrev@gmail.com
Консультації	Консультації 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) (http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215) або на електронну скриньку v.e.bobyrev@gmail.com надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни.
Анотація навчальної дисципліни	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.
Опис навчальної дисципліни	<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 виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження; здатність зберігати та примножувати культурні та наукові цінності суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області її місця у загальній системі знань; вести здоровий спосіб життя (ЗК-2); здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших

професійних груп різного рівня (ЗК-4); здатність застосовувати м'які навички (soft skills) в професійній діяльності (ЗК-12);

спеціальних (фахових) компетентностей (ФК): здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу (зокрема для учнів з особливими освітніми потребами); здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (ФК-5);
Ключові слова. формування організму, рухова активність, фізичний розвиток, основи методики розвитку сили, пружкості, витривалості, гнучкості, спритності, рухові уміння і навички, механізми формування рухових дій.

Очікувані результати навчання.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть: організувати діяльність учнів на уроках із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження школярів (ПРН-25).

Матеріали та ресурси:

1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.

2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.

3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.

4. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.

5. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.–метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

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.

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.

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.

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.

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.


Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни

	<p>передбачено на навчальній платформі Moodle http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1945 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1500 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1946</p>
<p style="text-align: center;">Теми</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, пружності, рухливості у суглобах (гнучкості).</p> <p>Тема 7. Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.</p> <p>Тема 8. Розвиток сили та силовой 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 силовой підготовки. Степ-аеробіка.</p>

	Тема 23. Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку.
Методичні поради для викладачів «Як навчати?»	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 (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.
Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»	Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час виконання практичних завдань, виконання контрольних нормативів, самостійних робіт, аналізу педагогічних ситуацій.
Оцінювання	<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"> – виконання практичної роботи оцінюється до 1,5 балів. – виконання контрольних нормативів оцінюється до 25 балів <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: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215</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</p>

	<p>присутності здобувача вищої освіти. 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>Порядок повторного проходження контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf)</p> <p>Політика щодо відвідування занять: 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>Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichesk. 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: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</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