

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ***

підготовки здобувачів

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

мова навчання **українська**

Слов'янськ – 2022 р.

Розробники:

Дичко Д. В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

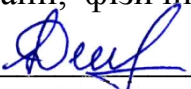
Рецензенти:

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Макаренко А.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «ДДПУ».

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

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології доктор біологічних наук, професор  В.В. Дичко

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

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредитів ECTS, 120 години, з яких 64 год. становить контактна робота з викладачем
<b>Рік підготовки, семестр</b>	I-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1,2 семестри
<b>Компонент освітньої програми</b>	Обов'язковий компонент освітньо-професійної програми
<b>Викладач</b>	Дичко Д. В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:dychko.danil@gmail.com">dychko.danil@gmail.com</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний понеділок з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2025">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2025</a> – I <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601</a> – II або на електронну скриньку <a href="mailto:dychko.danil@gmail.com">dychko.danil@gmail.com</a> , надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми Середня освіта(Біологія та здоров'я людини) здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта(Біологія та здоров'я людини). Навчальна дисципліна передбачає формування у здобувачів уявлення про: завдання фізичного виховання, методику навчально-виховної роботи з фізичного виховання, її методи, прийоми засоби, залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання можна виділити методику навчання, методику виховання певних фізичних якостей особи, методику фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методику фізичного виховання чоловіків і жінок, методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.
<b>Опис навчальної дисципліни</b>	<i>Метою</i> вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є 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 в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати

різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя ЗК 2; здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я здобувачів у освітньому процесі та позаурочній діяльності; до надання домедичної допомоги учасникам освітнього процесу, протидії та запобігання булінгу, різним проявам насильства та дискримінації СК 7.

*Ключові слова.* формування організму, рухова активність, фізичний розвиток, основи методики розвитку сили, пружності, витривалості, гнучкості, спритності, рухові уміння і навички, механізми формування рухових дій.

**Очікувані результати навчання.**

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть: організувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних норм, протиепідемічних правил; вживати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів; уміти надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу, планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед здобувачів й інших учасників освітнього процесу ПРН-06; забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток та оцінювання здобувачів з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей ПРН-15.

*Матеріали та ресурси:*

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с. ISBN 966-680-875-5.
2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2019. 246 с. : іл.
3. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.
5. 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, 2019. 67 с.
6. 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, 2019. 217 с.
7. 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.
8. 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. ISBN 966-941-150-1.

	<p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle  <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2025">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2025</a> – I  <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601</a> – II</p>
<b>Теми</b>	<p><b>Тема 1.</b> Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей. Техніка естафетного бігу</p> <p><b>Тема 2.</b> Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей</p> <p><b>Тема 3.</b> Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання</p> <p><b>Тема 4.</b> Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів</p> <p><b>Тема 5.</b> Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості)</p> <p><b>Тема 6.</b> Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей</p> <p><b>Тема 7.</b> Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами</p> <p><b>Тема 8.</b> Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей</p>
<b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b>	<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 (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>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захисту практичних робіт, рефератів.</p>
<b>Оцінювання</b>	<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>

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.

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком:

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2025> – I

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601> – II

2). Формою підсумкового контролю є залік. Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому практичному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: 100% відвідування занять, виконання всіх контрольно-нормативних вимог у відносності з програмою, 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 – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової 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.

✚ 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>).

✚ 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. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для **вивчення** дисципліни.

✚ Політика щодо **академічної доброчесності**: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне

	<p>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 «Фізичного виховання» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь щодо мети, принципів, засобів, методів та основних понять фізичного виховання; особливостей організації процесу занять фізичним вихованням; основних принципів, засобів та організаційних форм фізичного виховання.</p>

Доцент кафедри ТМОФВіР \_\_\_\_\_



Д.В. Дичко