

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

Педагогічний факультет

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 232 Соціальне забезпечення

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою **Соціальне забезпечення**

(назва програми)

мова навчання українська

Слов'янськ – 2021 р.

Мельник І.М., старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»

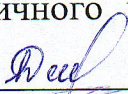
Рецензенти:

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

Борщов С.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».

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

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 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»

“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, 56 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	I, II-й роки підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2,4 семестри
Компонент освітньої програми	Обов'язковий компонент освітньо-професійної програми
Викладачі	Мельник І.М., старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»
Контактна інформація	dychko.danil@gmail.com igormel64@gmail.com
Консультації	Консультації 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) http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1735 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2027 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2026 http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1736 або на електронну скриньку dychko.danil@gmail.com , igormel64@gmail.com надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми Соціальна робота здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота. Навчальна дисципліна передбачає формування у здобувачів уявлення про: завдання фізичного виховання, методика 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 методика навчання, методика виховання певних фізичних якостей особи, методика фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методика фізичного виховання чоловіків і жінок, методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.
Опис навчальної дисципліни	<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 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 (ЗК-2); здатність застосовувати знання та softskills-навички у практичних ситуаціях (ЗК-17);

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.

Організовувати соціальну роботу з різними категоріями населення (ПРН-22).

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., 2017. 246 с. : іл.
3. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.
4. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 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.

Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1735>

– I семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2027>

– II семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2026>

– III семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1736>

– IV семестр

<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 силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами.</p> <p>Тема 9. Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей. Суддівство в спортивних іграх.</p> <p>Тема 10. Основи навчання гімнастичним вправам. Підготовчі та спеціальні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Тема 11. Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями. Вправи для різних груп м'язів.</p> <p>Тема 12. Техніка виконання силових вправ з гумою та з масою тіла. Виконання контрольних нормативів.</p> <p>Тема 13. Формування координаційних здібностей в умовах спортивних ігор.</p> <p>Тема 14. Спеціальні вправи для розвитку спритності, уваги, точності рухів, силових здібностей.</p> <p>Тема 15. Елементи спортивної гімнастики (акробатика).</p> <p>Тема 16. Елементи спортивної гімнастики. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні.</p>
<p style="text-align: center;">Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</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 (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>
<p style="text-align: center;">Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<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>
<p style="text-align: center;">Оцінювання</p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач</p>

повинен:

1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:

а) під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів за функціональними, фізичними та руховими показниками: відвідування занять з виконанням практики – 1,5 бали; відвідування занять без виконання практики – 0,5 балів; пропуск занять – 0 балів (з обов'язковим відпрацюванням практичних занять); за кожне відпрацьоване практичне заняття з фізичного виховання студентів основних груп нараховується по 1,5 бали. Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 50 балів.

б) за результатами виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (5 тестів на кожен семестр) здобувач може отримати до 5 балів за кожний тип роботи. Загальна максимальна сума балів за виконання контрольних нормативів – 25 балів

в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати такі бали за кожний тип роботи:

- написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом – 5 балів.

- участь у спортивних змаганнях за видами спорту (згідно календарного плану кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ») – 5 балів.

- Проведення вступної частини уроку з фізичного виховання з написанням плану-конспекту – 15 балів.

Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й 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://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1735>

– I семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2027>

– II семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2026>

– III семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1736>

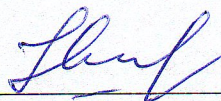
– IV семестр

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 контрольних-нормативних вимог у відносності з програмою, отримані під час практичних занять та за

	<p>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.</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>✚ 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. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для вивчення дисципліни.</p> <p>✚ 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 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 «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>

Ст. викладач кафедри ФТФВіБ



I.M. Мельник