

	<p>СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський) Спеціальність: J3 Транспорт та послуги Рік навчання: <u>1-й</u>, семестр <u>2-й</u> Кількість кредитів ECTS: <u>2 кредити</u> Назва кафедри: <u>Історії України та філософії</u> Мова викладання: <u>українська</u></p>
<p>Лектор курсу</p>	<p>асистент Салабай Антоніна Романівна</p>
<p>Контактна інформація лектора (e-mail)</p>	<p>Antoninasalabay1@gmail.com</p>

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою ОПП. Загальний обсяг дисципліни 60 год.: практичні заняття – 60 год.
 Формат проведення: практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль - залік.

Дисципліна не потребує попереднього опанування навчальних компонентів освітньої програми та базується на загальноосвітній підготовці здобувачів вищої освіти.

Результати навчання дисципліни можуть використовуватись при вивченні таких дисциплін: «Організація екскурсійної діяльності», ОК*«Теоретичний курс базової загальновійськової підготовки», ОК**«Основи патріотичного виховання».

Призначення навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в здобувачів освіти свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, розвитку фізичних і психофізичних якостей, зміцненні здоров'я та підвищенні рівня фізичної працездатності.

Її призначення полягає у забезпеченні гармонійного поєднання розумового, морального та фізичного розвитку особистості, підготовці студентів до активної професійної діяльності та здорового способу життя.

Вивчення дисципліни створює передумови для формування в майбутніх фахівців стійкої мотивації до рухової активності, усвідомлення ролі фізичної культури у професійному становленні, а також розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, витримка, колективізм, самодисципліна та відповідальність.

Курс має прикладне значення – набуті знання та практичні навички можуть бути використані студентами у повсякденному житті, під час професійної діяльності та для підтримання оптимального рівня здоров'я впродовж життя. Освітня компонента «Фізичне виховання» формує знання, уміння, навички та компетенції, необхідні для фахівця з туризму і рекреації.

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і ведення активного, здорового способу життя.

Курс спрямований на засвоєння знань про значення фізичної культури в житті людини, розвиток рухових умінь і навичок, необхідних для підтримання оптимального рівня фізичної працездатності, а також на виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісних якостей, удосконаленню функціонального стану організму та формуванню навичок самоконтролю у процесі занять.

Вивчення дисципліни створює основу для підвищення адаптаційних можливостей організму, профілактики захворювань і формування відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану, що є важливою умовою ефективної навчальної і майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни

Завданням вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування в здобувачів освіти необхідних знань, умінь і навичок щодо організації власної рухової активності, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та відповідальності, а також формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами як важливого чинника збереження здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ НАБУВАЄ ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен сформувати такі програмні компетентності:

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері туризму і рекреації як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують туризмознавство, і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК02. 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

ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно

спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК 02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

СК 09. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття

ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості

ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях

ПР23. *Організовувати дозвілля в сільських садибах з популяризацією особливостей Вінницького регіону*

Вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальні навички (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в групах), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів).

ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та кількість годин	Самостійна робота, кількість годин
		практичні заняття	
1	Організаційні аспекти процесу фізичного виховання у ЗВО	4	
2	Основи техніки бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м) та спортивної ходьби	4	
3	Основи техніки метання набивного м'яча та стрибка в довжину з місця	4	
4	Основи техніки виконання прийомів в баскетболі	4	
5	Розвиток фізичних якостей засобами баскетболу	2	
6	Технічні прийоми у настільному тенісі	4	
7	Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу	4	
8	Основи техніки виконання прийомів у волейболі	4	
9	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу	6	
10	Основи виконання вправ з атлетизму на тренажерних пристроях	4	
11	Розвиток фізичних якостей засобами атлетизму	2	
12	Основи техніки виконання прийомів у футболі	6	
13	Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4	
14	Основи оздоровчої фізичної культури	4	
15	Особливості пішохідного туризму	4	
Разом		60	

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Грищенко, І. М. Фізичне виховання студентів: теорія і методика. Київ: Знання, 2020.
2. Ковальчук, О. В. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Львів: ЛНУ, 2019.
3. Петренко, С. П. Методика проведення фізичних вправ у навчальних закладах. Київ: Освіта, 2021.
4. Сидоренко, Л. В. Теорія спорту і фізичного виховання. Харків: ХНУ, 2020.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2020. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021.
6. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020.
7. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської молоді : навчальний посібник. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (чинна редакція).

Додаткова література

1. Бондаренко Т.М. Анатомія та фізіологія руху людини. Київ: Академвидав, 2020.
2. Козак В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Львів: ЛНУ, 2018.
3. Мельник Ю.І. Здоровий спосіб життя та фізична активність. Київ: Здоров'я, 2019.
4. Novak P. Exercise Physiology: Theory and Application for Fitness and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2021.
5. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

Інформаційні ресурси

1. World Health Organization (WHO) Physical Activity – Інформація про фізичну активність, рекомендації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
2. American College of Sports Medicine (ACSM) – Публікації та рекомендації з фізіології, тренувань, тестування та програм фізичного виховання. URL: <https://www.acsm.org>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Physical Activity – Практичні поради та дослідження щодо фізичної активності та здоров'я. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity>
4. National Strength and Conditioning Association (NSCA) – Методичні матеріали та наукові статті про силові тренування та фізичну підготовку. URL: <https://www.nasca.com>

5. OpenLearn – Health, Sports & Psychology – Безкоштовні навчальні курси та матеріали з фізичної культури, спорту та здоров'я. URL: <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/health-sports- psychology>

6. European College of Sport Science (ECSS) – Доступ до наукових досліджень, конференцій і матеріалів із фізичної підготовки та спорту. URL: <https://www.ecss.eu>

7. Physio-pedia – Exercise and Sports Science – Ресурс для студентів та викладачів з фізіотерапії та спортивної науки, приклади вправ і методик. URL: <https://www.physio-pedia.com>

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Бали
Атестація 1		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	10
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях, тестові завдання	5
3	Виконання самостійної роботи (щоденник самоконтролю, підготовка до вправ)	5
4	Рубіжний контроль (нормативи, тестування)	10
Всього за атестацію 1		30
Атестація 2		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
6	Виконання самостійної роботи	10
7	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	5
Всього за атестацію 2		30
Показники навчальної, спортивної та громадської активності		10
Підсумковий контроль (залік / тестування)		30
Разом		100

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками контрольних заходів є виконання індивідуальної творчої роботи (презентації).

Під час виконання навчальних завдань, завдань контрольних заходів неприпустимим є порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними, інформація про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності – достовірною; у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей мають бути посилення на джерела інформації з дотриманням норм законодавства про авторське право і суміжні права.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Переведення балів внутрішньої 100-бальної шкали в національну здійснюється у відповідності до шкали.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Виконання самостійної роботи з дисципліни здобувачами здійснюється під час виконання окремих завдань на практичних заняттях, вирішенні тестових завдань та виконанні індивідуального завдання.

Індивідуальні завдання здобувач виконує самостійно під керівництвом викладача згідно з індивідуальним навчальним планом.

У випадку реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувача заняття можуть проводитись за індивідуальним графіком.

Під час роботи над індивідуальними завданнями, розв'язуванням задач не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними.

Основні види самостійної роботи здобувача

№ з/п	Вид самостійної роботи	Години	Терміни виконання	Форма та метод контролю
1	Виконання фізичних вправ та комплексів фізичної підготовки		Протягом семестру	Практичне виконання, спостереження викладача, ведення щоденника фізичної активності
2	Підготовка та відпрацювання техніки рухів у різних видах спорту		Протягом семестру	Практичне виконання, демонстрація навичок, усне опитування
3	Індивідуальні творчі завдання (розробка індивідуальної програми тренувань, презентації з фізичного виховання або здорового способу життя)		1 раз на семестр	Спостереження за виконанням, обговорення, оцінка презентацій та програм тренувань
4	Підготовка до контрольних нормативів та тестування фізичної підготовки		2 рази на семестр	Практичне тестування, ведення графіків прогресу, тестування у системі Moodle
Разом				

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

9. Грищенко, І. М. Фізичне виховання студентів: теорія і методика. Київ: Знання, 2020.

10. Ковальчук, О. В. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Львів: ЛНУ, 2019.

11. Петренко, С. П. Методика проведення фізичних вправ у навчальних закладах. Київ: Освіта, 2021.

12. Сидоренко, Л. В. Теорія спорту і фізичного виховання. Харків: ХНУ, 2020.

13. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2020.

14. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021.
15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020.
16. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської молоді : навчальний посібник. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.
17. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (чинна редакція).

Додаткова література

6. Бондаренко Т.М. Анатомія та фізіологія руху людини. Київ: Академвидав, 2020.
7. Козак В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Львів: ЛНУ, 2018.
8. Мельник Ю.І. Здоровий спосіб життя та фізична активність. Київ: Здоров'я, 2019.
9. Novak P. Exercise Physiology: Theory and Application for Fitness and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2021.
10. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

Інформаційні ресурси

8. World Health Organization (WHO) Physical Activity – Інформація про фізичну активність, рекомендації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
9. American College of Sports Medicine (ACSM) – Публікації та рекомендації з фізіології, тренувань, тестування та програм фізичного виховання . URL: <https://www.acsm.org>.
10. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Physical Activity – Практичні поради та дослідження щодо фізичної активності та здоров'я. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity>
11. National Strength and Conditioning Association (NSCA) – Методичні матеріали та наукові статті про силові тренування та фізичну підготовку. URL: <https://www.nasca.com>
12. OpenLearn – Health, Sports & Psychology – Безкоштовні навчальні курси та матеріали з фізичної культури, спорту та здоров'я. URL: <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/health-sports- psychology>
13. European College of Sport Science (ECSS) – Доступ до наукових досліджень, конференцій і матеріалів із фізичної підготовки та спорту. URL: <https://www.ecss.eu>
14. Physio-pedia – Exercise and Sports Science – Ресурс для студентів та викладачів з фізіотерапії та спортивної науки, приклади вправ і методик. URL: <https://www.physio-pedia.com>

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Бали
Атестація 1		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	10
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях, тестові завдання	5
3	Виконання самостійної роботи (щоденник самоконтролю, підготовка до вправ)	5
4	Рубіжний контроль (нормативи, тестування)	10
Всього за атестацію 1		30
Атестація 2		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
6	Виконання самостійної роботи	10
7	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	5
Всього за атестацію 2		30
Показники навчальної, спортивної та громадської активності		10
Підсумковий контроль (залік / тестування)		30
Разом		100

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками контрольних заходів є виконання індивідуальної творчої роботи (презентації).

Під час виконання навчальних завдань, завдань контрольних заходів неприпустимим є порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними, інформація про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності – достовірною; у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей мають бути посилання на джерела інформації з дотриманням норм законодавства про авторське право і суміжні права.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Переведення балів внутрішньої 100-бальної шкали в національну здійснюється у відповідності до шкали.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

