

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» Рівень вищої освіти: <u>Перший (бакалаврський)</u> Спеціальність: <u>Е2 Екологія</u> Рік навчання: <u>1-й, семестр 1-й, 2-й</u> Кількість кредитів ECTS: <u>2 кредити</u> Мова викладання: <u>українська</u>
Лектор курсу	асистент Салабай Антоніна Романівна
Контактна інформація лектора (e-mail)	antoninasalabay1@gmail.com

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою ОПП Екологія.

Загальний обсяг дисципліни 60 год.: практичні заняття – 60 год.

Формат проведення: практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль – залік.

ПРЕРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні цієї дисципліни можуть використовуватися знання, отримані з навчальної дисципліни: «Біологія».

Основні положення навчальної дисципліни можуть застосовуватися при вивченні таких дисциплін: «Теоретичний курс базової загальної середньої освіти», «Охорона праці та безпека життєдіяльності».

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Призначення навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування у здобувачів вищої 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 здобувачів 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.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має прикладне значення – набуті знання та практичні навички можуть бути використані здобувачами у повсякденному житті, під час професійної діяльності та для підтримання оптимального рівня здоров'я впродовж життя.

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.

Дисципліна спрямована 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 у здобувачів вищої 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 вищої освіти повинен володіти інтегральною, загальними та фаховими компетентностями, зокрема:

інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у сфері екології, охорони довкілля і збалансованого природокористування, або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій та методів наук про довкілля, та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов;

загальні компетентності (ЗК):

ЗК03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК09. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. 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.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

ПРН18. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

ПРН25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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

ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та 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.
6. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2021.
7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2020.
8. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської

молоді : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.

9. 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.

6. Глазирін І.Д., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

7. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

8. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

9. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування [Текст] : конспект лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

10. Шепеленко, Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж [Текст] : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.

11. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності [Текст] : конспект лекції / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, М.І. Дорош. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28 с.

12. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового способу життя студентів [Текст] : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених і студ., 11 квіт. 2014, Чернігів / МОН України, Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т.Г. Шевченка / Т.В. Шепеленко. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2014. 144 с.

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.nscs.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 активності здобувача і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№ з/п	Вид навчальної діяльності	Бали
Атестація 1		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	10
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях, тестові завдання	10
4	Рубіжний контроль (нормативи, тестування)	10
Всього за атестацію 1		30
Атестація 2		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
7	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	15
Всього за атестацію 2		30

Показники навчальної, спортивної та громадської активності здобувача	10
Підсумковий контроль (залік)	30
Разом	100

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
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

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку.

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