

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

спеціальність 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія

(назва однієї або декількох)

форма(и) навчання денна та заочна


КИЇВ – 2024

РОЗРОБНИК силабусу (доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини)

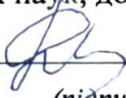

_____ Михайло МАТВІЕНКО
(підпис)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 4 від 25.10.2024

Завідувач кафедри  Михайло МАТВІЕНКО
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія
(кандидат психологічних наук, доцент)


_____ Олена ДУБЧАК
(підпис)

Рецензії/відгуки (вказати від кого, за наявності)

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Фізичне виховання ОК 1.7. в ОПП
2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу загальної підг
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	1 курс, 2 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	3 кредити ЄКТС (90 год), з них: 30 год аудиторних занять (30 год практичних); 60 годин самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Матвієнко М.І. к.пед.н. доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.
9. Контактна інформація викладача	matvienko.mykhailo@tnu.edu.ua
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Курс експериментальної психології передбачає опанування фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь навичок в окремих спортивних дисциплінах (легка атлетика, волейбол, баскетбол, гімнастика тощо); виховання патріотизму колективізму та загальнолюдських цінностей.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	Метою навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є комплексне формування власної культури здоров'я та здоров'язбережувальної життєвої поведінки засобами фізичної культури і спорту. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної

	<p>підготовки.</p> <p>Завдання дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості підготуванню її до професійної діяльності мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури; □ формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи; □ зміцнення здоров'я студентів сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання; □ оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей якостей і властивостей особистості; □ набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників до життєдіяльності й обраної професії; □ придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети; □ набуття студентами здатності щодо виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів. 	ська види
Формат проведення дисципліни	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: спортивні ігри, бесіди дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання, рольовий тренінг, розв'язання практичних задач.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p>	

	<p>У дистанційному режимі лекції / практичні семінарські заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p>
--	---

3. **Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни.**

Інтегральна компетентність (ІК): *Інтегральна компетентність (ІК):* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні та спеціальні компетентності, що формуються у процесі вивчення дисципліни:

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії

ЗК 10. Здатність працювати в команді

СК 12. Навички міжособистісного спілкування та роботи в команді у процесі професійної діяльності

ПР 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності

ПР 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості

ПР 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності

1. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

<i>Теми</i>	<i>Кількість годин</i>				
	<i>Всього</i>	<i>Лекцій</i>	<i>Семінарські заняття</i>	<i>Практичні заняття</i>	<i>Самостійна робота</i>
Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м/м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14			4	10
Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи коригуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	16			6	10
Тема 3. Волейбол. Техніка стійок та пересувань. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство.	16			6	10
Тема 4. Баскетбол. Способи пересування. Техніка ведення м'яча. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.	12			4	8
Тема 5. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи коригуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14			4	10
Тема 6. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м/м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	18			6	12

Техніка бігу на довгі дистанції					
Разом за навчальним планом:	<u>90</u>			<u>30</u>	60

Організація самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Темати доповідей для СРС:

Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:

1. Фізична культура і спорт в Україні.
2. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
3. Засади професійно – прикладної фізичної підготовки.
4. Спорт у системі формування особистості студента.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

4.3. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання є однією з форм організації навчання у вузі, яке має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти одержують в процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти під керівництвом викладача здійснюється протягом семестру у формі: вивчення літературних джерел, рекомендованих для опанування тем і проблем та підготовки доповідей за ними.

Завдання для індивідуальної роботи студента: виступи, есе, рефератів; написання наукових доповідей у вигляді тез у наукових конференціях; підбір, відео та аудіо матеріалів із розділів навчальної дисципліни; підбір матеріалів і створення презентації з відповідної теми дисципліни.

5. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

6. Система оцінювання та вимоги.

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 75 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 66 – 74 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 65 б.

Види контролю:

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на практичних заняттях

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на практичному занятті	10	8	80	Залік
Виконання завдань для самостійної роботи	20	2	20	
Разом			100	
Розрахунок балу за курс: $80+20 = 100$				

Рекомендовані джерела інформації:

Основні:

1. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018.
2. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. 2018. 383 с.
3. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. 2018. 447 с.
4. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017.156 с.
5. Онопрієнко О.М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник /О.М. Онопрієнко, О.В. Онопрієнко, В.В. Загородній; ЧНУ ім. Б. Хмельницького.– Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 64 с.
6. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв .– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

7. [Суббота Ю.В.](#) Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практич. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ: Кондор, 2011. 163 с.
8. Щербина Ю.В. Основи гирьового спорту: навч. посіб. / Ю.В.Щербина – К., 2015. 317 с.
9. Якобчук А.В. Основи медичної валеології: навчальний посібник/А.В. Якобчук, О.Г. Курик; Державна наукова установа «Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини» держ. управління справами; ПВНЗ «Європейський університет». Київ: Кондор, 2016. 254 с.

Допоміжні:

1. Методичні основи кількісної оцінки рівня здоров'я, фізичного стану та ризику виникнення захворювань студентів 1-2 років навчання: метод. рек. для викладачів фізичного виховання./ Г.В. Таможанська. – Х.: НФаУ, 2019. – 48 с.
2. Дудник І.О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І.О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О.О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с.
4. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
5. Магльований А.В. Саналогія. Основи управління здоров'ям: монографія / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.
2. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
3. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> - Закон України «Про освіту».

4. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
5. <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
6. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
7. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання».
8. <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
9. <http://basketball.sport.com.ua/>