

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 014 Середня освіта (Географія)

освітньо-професійна програма: Середня освіта (Географія. Англійська мова)

УХВАЛЕНО

Рішенням кафедри спортивних дисциплін
і фізичного виховання

Протокол № 1 від 01 вересня 2021 року

Загальна інформація про дисципліну

| | |
|-------------------------|---|
| Назва дисципліни | Фізичне виховання |
| Викладач | Востоцька Ірина Федорівна |
| Профайл викладача | https://fc.sspu.edu.ua/kafedra-sportyvnykh-dystsyplin-ta-fizychnoho-vykhovannia/kolektyv |
| Контактний тел. | (0542) 685956 |
| E-mail: | strelaball@gmail.com |
| Сторінка курсу в Moodle | https://dl.sspu.edu.ua/course/view.php?id=3041 |
| Консультації | Консультації проводяться у вівторок о 12:30 год.; групові або одноосібні. Також можливі он-лайн консультації через інтернет ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити. |

Анотація до дисципліни

Курс спрямований на всебічне вивчення студентами загальних основ теорії та методики фізичного виховання, різних видів спорту, рухливих ігор, веселих спортивних свят. Особлива увага приділяється оздоровчому впливу та користі фізичного виховання для людини. Курс допомагає зняти емоційне та розумове напруження під час навчання, отримати заряд бадьорості та покращити настрій.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – сформувані у студента загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, фізична реабілітація, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Завданнями курсу є:

1. Визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.
2. Виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання.
3. Вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами

населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління

Формат дисципліни

| Ознаки дисципліни | |
|--------------------------|--|
| Рік вступу | 2021 |
| Освітній ступінь | бакалавр |
| Курс навчання | 1 |
| Семестр | 1-2 |
| Формат курсу | очний |
| Обов'язкова /вибіркова | обов'язкова |
| Кількість кредитів/годин | 4/120 I семестр – 60 год. II семестр – 60 год. |
| Кількість розділів | I семестр – 3 розділи II семестр – 3 розділи |
| Форма контролю | II семестр – залік |
| Лекції | I семестр – 4 год. II семестр – 4 год. |
| Практичні заняття | I семестр – 56 год. II семестр – 56 год. |

Результати навчання за дисципліною

| | |
|---|---|
| <p>Знання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ класифікації та термінології видів спорту; ✓ техніки виконання вивчених прийомів; ✓ обов'язків суддів з даних видів спорту; ✓ організації та методики проведення занять. | <p>ПРН 1. Знає закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків.</p> |
| <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів; ✓ проводити окремі частини занять за вказівкою викладача; ✓ самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання. | <p>ПРН 5. Здатний проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Комунікація:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ здатність до аналізу використання фізичного виховання в професійній діяльності; ✓ здатність до самоконтролю над своїм фізичним станом; ✓ розуміння користі виконання фізичних вправ для організму людини. | <p>уміє виявляти булінг серед учнів та протидіяти йому, організувати співпрацю з батьками</p> |
|--|---|

Тематичний план вивчення дисципліни

РОЗДІЛ 1. Легка атлетика.

Тема 1.1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ.

Тема 1.2. Лекція. Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури.

Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Тема 1.4. Дослідження функціональних можливостей організму.

РОЗДІЛ 2. Волейбол.

Тема 2.1. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.

Тема 2.2. Складання контрольних нормативів з волейболу.

РОЗДІЛ 3. Оздоровчий фітнес.

Тема 3.1. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.

Тема 3.2. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі.

Тема 3.3. Удосконалення техніки виконання вправ на степах.

Тема 3.4. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.

РОЗДІЛ 4. Баскетбол.

Тема 4.1. Лекція. Позааудиторні форми побудови занять в фізичному вихованні.

Тема 4.2. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Тема 4.3. Удосконалення техніки виконання прийомів у баскетболі.

Тема 4.4. Складання контрольних нормативів з баскетболу.

Тема 4.5. Дослідження функціональних можливостей організму.

РОЗДІЛ 5. Рухливі ігри.

Тема 5.1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.

Тема 5.2. Складання контрольних нормативів.

РОЗДІЛ 6. Бадмінтон.

Тема 6.1. Вивчення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.

Тема 6.2. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.

Політика дисципліни

У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо – це і є передумовою для вивчення дисципліни «Фізичне виховання».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- ✓ - класифікацію та термінологію видів спорту;
- ✓ - аналіз техніки виконання вивчених прийомів;
- ✓ - обов'язки суддів з даних видів спорту;
- ✓ - організацію та методику проведення занять.

вміти:

- ✓ -правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів;
- ✓ -проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- ✓ -самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання.

Вивчення навчальної дисципліни потребує: виконання тестових завдань, самостійної роботи тощо; підготовки до складання контрольних нормативів; робота з інформаційними джерелами, опрацювання рекомендованої основної та додаткової літератури.

Підготовка та участь у навчальних заняттях передбачає: ознайомлення з програмою дисципліни, питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення конспекту лекцій, а також позицій, викладених у підручниках, монографічній та іншій науковій літературі тощо.

На практичних заняттях присутність здобувачів вищої освіти є обов'язковою, важливою також є їх участь у виконання завдань, які постають перед ними. Забороняється запізнюватись на навчальні заняття та пропускати їх без поважних причин. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані на консультаціях. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, бути зваженим, уважним та дотримуватися дисципліни.

Академічна доброчесність

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на

використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять приклади можливої академічної недоброчесності. Неприпустимо надавати для оцінювання письмову роботу, підготовлену за участю інших осіб. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Система оцінювання та вимоги

Поточний контроль навчальних досягнень здійснюється протягом семестру на практичних заняттях. Результати (кількість набраних балів) фіксує викладач. Використовуються такі форми поточного опитування: усна відповідь за лекційними матеріалами, тестування, складання контрольних нормативів з 6 розділів, реферати.

Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення студента в освоєнні програмного матеріалу дисципліни і спрямований на необхідне корегування самостійної роботи студента. Сюди входить: методи усного контролю – бесіда, розповідь, доповідь студента, роз'яснення, відповіді на запитання. Викладач розробляє чіткі критерії оцінювання всіх видів навчальної роботи у комплексному контролі знань, доводить їх до відома студентів на початку вивчення навчальної дисципліни. Результати поточного контролю є складовою визначення підсумкової оцінки і враховуються науково-педагогічним працівником при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни.

Вид контролю - залік. Залік - це форма підсумкової атестації, що полягає в оцінці засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу (виконаних ним певних видів робіт на практичних заняттях та під час самостійної роботи) з навчальної дисципліни за два семестри. Залік виставляється викладачем автоматично за умови, якщо студент виконав усі види навчальної роботи, які визначені робочою програмою навчальної дисципліни. Загальна оцінка обраховується як сума балів за виконання всіх видів робіт. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Якщо навчання відбувається з використанням дистанційних технологій, залік може проходити за тестовими технологіями.

Критерії оцінювання результатів навчання

| Кількість балів | Критерії оцінювання навчальних досягнень студента |
|-----------------|---|
| 90 – 100 | «Відмінно» - навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал. |

| | |
|---------|---|
| 82 - 89 | «Дуже добре» - навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал. |
| 74 - 81 | «Добре» - навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо. |
| 64 - 73 | «Задовільно» - навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо. |
| 60 - 63 | «Посередньо» - навчальна діяльність не відповідає більшості вимог. набуті мінімальні практичні навички. навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні. |
| 35-59 | «Незадовільно» (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною |
| 1 - 34 | «Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані. |

Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточний контроль | | | | | | Сума |
|-------------------|----|----|----|----|----|------|
| P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | 100 |
| 20 | 16 | 14 | 17 | 14 | 19 | |

Примітка. Бали поточного контролю нараховуються за темами занять.

Згідно Положення «Про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка» від 27.04.2020 р., можливе зарахування результатів навчання з окремої теми/тем, розділу, індивідуального завдання (контрольної роботи) чи дисципліни в цілому, здобутих за цими видами освіти. Обсяг зарахування в годинах/кредитах ECTS визначається згідно переліку компетентностей і результатів навчання, передбачених данною робочою програмою. Зарахування результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється у відповідності до пунктів 3.6-3.9 названого Положення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| | | |
|--|-------------|-------------------------------|
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою |
| | | для іспиту, заліку, курсового |

| | | |
|--------|----|--|
| | | проекту (роботи), практики |
| 90-100 | A | відмінно |
| 82-89 | B | добре |
| 74-81 | C | |
| 64-73 | D | задовільно |
| 60-63 | E | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання |
| 1-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Рекомендована джерела інформації

Основні:

1. Ашанин В. С. Аудиовизуальна інформаційна програма, як средство обучения командним действиям в баскетболе /В. С. Ашанин, И. П. Помещикова, С. С. Помещиков //Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 167–171.
2. Востоцька, І. Ф., Головченко, О. І., Титович, А. О. (2021). Нетрадиційні форми проведення занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти. Навчальний посібник. Суми: Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 117 с.
3. Вчимося грати в баскетбол за правилами Баскетбол для початківців: міні-баскетбол, методики тренувань, правила гри, змагання, робота з батьками. ФБУ, Київ. 2006, 84 с.
4. Горбуля В. Б. Рухливі ігри: Навч.-метод. посіб. для студ. вузів, вчит. фізичн. культ., організат. позакл. роб., виховат. груп подовж. дня/ В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, О. В. Циганок, С. М. Попов.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 69с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. - Харків «ОВС», 2001.
6. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг./ Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47
7. Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. /О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 55с.
8. Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полещиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – М. –2013. 38с.

9. Сценарії спортивних свят /упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.
- 10.. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2011. – 65 с.

Допоміжні:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
2. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
3. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 –140.
4. Рухливі ігри: Навч.-метод. посіб. для студ. вузів, вчит. фізичн. культ., організат. позакл. роб., виховат. груп подовж. дня /В. Б.Горбуля, В. О.Горбуля, О. В.Циганок, С. М.Попов. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 69с.
5. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту. Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів. – Суми: «Мрія-1» ТОВ, 2009. – 76с.
6. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.

Інформаційні ресурси:

<http://www.mon.gov.ua/>

<http://www.ebsco.com/onlinen>

<http://www.bestreferat.com>

<http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>

<http://library.vspu.net/>

<https://ubf.com.ua/>

<https://www.basketbolist.org.ua/>