

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з навчально-виховної роботи



Коляда О.П.

«31» серпня 2020 року

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК 1.3 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітня програма: будь-яка освітня програма

освітнього рівня: бакалавр (перший рівень вищої освіти)

Галузь знань: всі галузі знань відповідно до ліцензії МОН
України

Спеціальність: всі спеціальності відповідно до ліцензії МОН
України

Обсяг, кредитів: 150 год., кредитів – 5

Форма підсумкового контролю: залік

Київ-2020

2. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ	
Викладач	Балан Олександра Євгенівна, асистент
Профайл викладача	https://ist.uu.edu.ua/vykladachi/balan-oleksandra-yevhenivna/
Канали комунікації	Телефон деканату: 063 534 33 34 Телефон викладача: 098 259 63 97 Електронна пошта: balan.alexandra@gmail.com Вайбер: 098 259 63 97
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.ukraine.edu.ua за адресою	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10468

3. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань: всі галузі знань відповідно до ліцензії МОН України	Вид дисципліни: обов'язкова
	Спеціальність : всі спеціальності відповідно до ліцензії МОН України	Цикл підготовки: загальний
Модулів – 2	Спеціалізація: всі спеціалізації відповідно до ліцензії МОН України	Рік підготовки:
Змістових модулів – 4		1-й
Загальний обсяг годин – 180	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр
		1-й, 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 2	Освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр (перший рівень вищої освіти)	Практичні
		180 год.
		Індивідуальні завдання: год.
		Вид семестрового контролю: 1 сем. залік; 2 сем. диф. залік

4. ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ

ПОСТРЕКВІЗИТИ

Теорія та методика фізичного виховання. Професійна майстерність. Адаптивна фізична культура.

5. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ: набуття спеціальних знань, засвоєння професійних вмінь та навичок, забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;
- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами з використанням різноманітних форм;
- досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі ЗВО;
- забезпечення необхідної фізичної підготовленості в обсязі вимог обраного фаху;
- знання основ організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчим та спортивним спрямуванням;
- освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 07. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 10. Здатність працювати в команді.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПРН 07. Володіти прийомами самоосвіти і самовдосконалення. Уміти проєктувати траєкторію професійного росту й особистого розвитку, застосовуючи набуті знання.

ПРН 22. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на добросовісність, професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт			Форми та методи контролю знань
	пр.	ср.	усього	
Змістовний модуль I				
Тема 1.	Легка атлетика. Вступ до навчальної дисципліни.		2	
Тема 2.	Легка атлетика. Ознайомлення з технікою низького старту. Норматив – підйом тулуба в сід.		2	
Тема 3.	Легка атлетика. Навчання виконанню техніки низького старту. Норматив – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.		2	
Тема 4.	Легка атлетика. Закріплення техніки низького старту.			

	Ознайомлення з технікою бігу на середні та довгі дистанції.		2	
Разом за змістовим модулем I	4	2	8	AP, CP
Змістовний модуль II				
Тема 1.	Легка атлетика. Навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції. Норматив – біг на 100 м.		2	
Тема 2.	Легка атлетика. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Закріплення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Норматив – підтягування – хлопці.		2	
Тема 3.	Легка атлетика. Навчання техніці виконання стрибка у довжину з місця. Норматив – 12-хв. біг.		2	
Тема 4.	Легка атлетика. Закріплення техніки стрибка у довжину з місця. Ознайомлення з технікою виконання човникового бігу. Контрольні нормативи. Залік.		2	
Разом за змістовим модулем II	4	3	8	AP, CP
Змістовний модуль III				
Тема 1.	Легка атлетика. Вступ до навчальної дисципліни. Навчання техніці виконання човникового бігу. Закріплення техніки стрибка у довжину з місця.		2	
Тема 2.	Легка атлетика. Закріплення техніки виконання човникового бігу. Норматив – стрибки у довжину з місця.		2	
Тема 3.	Легка атлетика. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з			

	розбігу. Норматив – човниковий біг.		2	
Тема 4.	Легка атлетика. Навчання техніці стрибка у довжину з розбігу.		2	
Разом за змістовим модулем III	4	2	8	AP, CP
Змістовий модуль IV				
Тема 1.	Легка атлетика. Закріплення техніки стрибка у довжину з розбігу. Норматив – біг на 30 м.		2	
Тема 2.	Легка атлетика. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Норматив – стрибок у довжину з розбігу.		2	
Тема 3.	Легка атлетика. Навчання техніці естафетного бігу. Норматив – хлопці – біг 3000 м.; дівчата – біг 1500.		2	
Тема 4.	Легка атлетика. Закріплення техніки естафетного бігу. Норматив – естафетний біг.		2	
Разом за змістовим модулем IV	4	3	8	AP, CP
ІНДЗ				ІНДЗ
Усього годин		10	180	

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>I семестр</i>		
<i>Модуль I</i>		
1.	Легка атлетика Вступ до навчальної дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Гра у волейбол.	2
2.	Легка атлетика 12-хв біг. ЗФП. Ознайомлення з технікою низького старту. Норматив – підйом тулуба в сід. Гра у волейбол.	2
3.	Легка атлетика ЗФП. Навчання виконанню техніки низького старту. Норматив – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Гра у футбол.	2
4.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Закріплення техніки низького старту. Ознайомлення з технікою бігу на середні та довгі дистанції. Норматив – нахил тулуба вперед. Гра у футбол.	2
<i>Модуль II</i>		
1.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції. Норматив – біг на 100 м. Гра у волейбол.	2
2.	Легка атлетика 12-хв. біг. ЗФП. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Закріплення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Норматив – підтягування – хлопці. Присідання – дівчата. Гра у волейбол.	2
3.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Навчання техніці виконання стрибка у довжину з місця. Норматив – 12-хв. біг. Гра у футбол.	2
4.	Легка атлетика ЗФП. Закріплення техніки стрибка у довжину з місця. Ознайомлення з технікою виконання човникового бігу. Контрольні нормативи. Залік.	2
<i>II семестр</i>		
<i>Модуль III</i>		
1.	Легка атлетика Вступ до навчальної дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки. ЗФП. Навчання техніці виконання човникового бігу. Закріплення техніки стрибка у довжину з місця. Гра у волейбол.	2

2.	Легка атлетика ЗФП. Закріплення техніки виконання човникового бігу. Норматив – стрибки у довжину з місця. Гра у волейбол.	2
3.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Норматив – човниковий біг. Гра у футбол.	2
4.	Легка атлетика 12-хв. біг. ЗФП. Навчання техніці стрибка у довжину з розбігу. Гра у футбол.	2
Модуль IV		
1.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Закріплення техніки стрибка у довжину з розбігу. Норматив – біг на 30 м. Гра у волейбол.	2
2.	Легка атлетика ЗФП. 12-хв. біг. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Норматив – стрибок у довжину з розбігу. Гра у волейбол.	2
3.	Легка атлетика ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Навчання техніці естафетного бігу. Норматив – хлопці – біг 3000 м.; дівчата – біг 1500. Гра у футбол.	2
4.	Легка атлетика ЗФП. Закріплення техніки естафетного бігу. Норматив – естафетний біг. Контрольні нормативи. Залік.	2
РАЗОМ:		180

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Список рекомендованої літератури (опис згідно з бібліографічним описом документів відповідно до ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання / Нац. стандарт України. Чинний від 01.07.2016.

Основна

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Л. В. Адирхаєвої. КиМУ, 2011. 160 с.

2. Адирхаєв С.Г. Фізкультурно-спортивний супровід навчання студентів з інвалідністю в інклюзивному освітньому середовищі. Теоретико-методологічні засади та технології інклюзії у ЗВО. Досвід Університету «Україна»: кол. моногр. / Таланчук П.М., Чайковський М.Є. та ін.; за наук. ред. П.М. Таланчука. К.: Університет «Україна», 2018. С. 356-414.

3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра., 2008. Т. 2.
4. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів [Текст] : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. Київ : Олімпійська література, 2013. 175 с.
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник. Ч. 1. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид. випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.
7. Папуша В.Г. Теорія та методика фізичного виховання / В. Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с. С. 9-10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>.

Допоміжна

1. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.
2. Физическое воспитание студентов (Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди МОН України).
3. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки МОН України).
4. Спортивний вісник Придніпров'я (Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту МОН України).

5. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту (Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту).

6. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання (ДВНЗ «Запорізький національний університет» МОН України).

7. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка МОН України).

8. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура» (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» МОН України).

9. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт (Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка МОН України).

10. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки (Волинський національний університет імені Лесі Українки МОН України).

11. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського МОН України).

12. Фізична активність, здоров'я і спорт (Львівський державний університет фізичної культури МОН України).

Інформаційні ресурси

13. Всесвітня конфедерація фізичної терапії: <http://wept.org>

14. Всесвітня федерація ерготерапевтів: <http://www.wfot.org/>

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>
1.	Тема 1. Здоровий спосіб життя: основи та принципи.
2.	Тема 2. Система фізичної культури та спорту в Україні.
3.	Тема 3. Фізична культура та основи здорового способу життя студента.
4.	Тема 4. Предмет і значення навчання в фізичному вихованні.
5.	Тема 5. Гігієнічні основи фізичного виховання.
6.	Тема 6. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості молодого покоління.
7.	Тема 7. Засоби та методи розвитку фізичних якостей.
8.	Тема 8. Планування і контроль у процесі фізичного удосконалення.
9.	Тема 9. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.
10.	Тема 10. Професійно-прикладна фізична підготовка.

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

<p>Оцінювання досягнень студента</p>	<p><i>Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з двох змістових модулів.</i></p> <p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i></p> <p><i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i></p> <p><i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i></p> <p><i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i></p>
--------------------------------------	--

Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1-2		Модуль 3-4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1.1. Відвідування практичних занять	2	8	16	8	16
1.2. Нормативи	5	6	30	6	30
1.3. Індивідуальна робота	12	1	12	1	12
1.4. Залік	40		40		40
Всього:	100		100		100

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	5 Відмінно	зараховано
82-89	B	4 Добре	
74-81	C		
64-73	D	3 Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	2 Незадовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	2 Незадовільно	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	За повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	За вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	За вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

ПЕРЕВІРЕНО: завідувач кафедри, доцент

« ____ »

_____ 2020 р