



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти *Бакалавр*
Спеціальність *035 Філологія*
Освітня програма «*Англійська мова та друга іноземна*»
«*Німецька мова та друга іноземна*»
Рік навчання *I рік, I семестр*
Форма навчання *денна*
Кількість кредитів ЄКТС *4*
Мова викладання *українська*

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Отрошко Олена Володимирівна
067-413-68-45
roliklena1981@gmail.com
<https://elearn.nubip.edu.ua/my/>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни полягає у формуванні у студента системних практичних знань, умінь самостійно використовувати здобуті знання для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; сприяння формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді у повсякденному житті; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); чіткого уявлення про послідовність виконання фізичних вправ та вплив їх на організм людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; оволодіння основами оздоровчо-корегуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання:

- зміцнити здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- виховання відповідального ставлення до фізичного виховання,
- роз'яснити ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, здорового способу життя, фізичного вдосконалення та самовиховання;
- сформуванню умінь і навички рухової активності і використовувати здобуті знання з фізичного виховання впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності та побуті;
- розвинути професійні, світоглядні та громадянські якості студентів;
- сформуванню умінь що до застосовування методики оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять.
- сформуванню навички творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

Загальні компетенції:

ЗК 02. 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.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

Програмні результати навчання:

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/ лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
I семестр				
Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка				
Тема 1.1. Організація занять з фізичного виховання. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України»	4 год: 2 – пр.; 10 – с. р.	Розуміти: соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; Знати: вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; Вміти: самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ;	Ознайомити зі структурою занять з фізичного виховання, вимогами щодо проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України» Навчити: правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

<p>Тема 1.2. Методика виконання вправ загальної фізичної підготовки.</p>	<p>7 год: 2 – пр.; 5 – с. р.</p>	<p>Знати: основи організації та методики загальної фізичної підготовки; зміст і послідовність вивчення фізичних вправ; Вміти: застосовувати методику навчання окремим вправам загальної фізичної підготовки; використовувати одержані знання під час самостійної організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки.</p>	<p>Ознайомити з технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. Навчити: методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Тема 1.3. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості</p>	<p>7 год: 2 – пр.; 5 – с. р.</p>	<p>Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку витривалості; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості; виконувати вправи для розвитку витривалості</p>	<p>Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку витривалості Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток витривалості</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Тема 1.4. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу</p>	<p>7 год: 2 – пр.; 5 – с. р.</p>	<p>Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.</p>	<p>Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Тема 1.5. Оволодіння основними</p>	<p>7 год: 2 – пр.; 5 – с. р.</p>	<p>Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх</p>	<p>Ознайомити з вправами, які сприяють</p>	<p>Згідно політики і шкали</p>

засобами розвитку сили м'язів ніг і спини		використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	розвитку сили м'язів ніг та спини Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів ніг та спини	оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Тема 1.6. Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей	12 год: 2 – пр.; 10 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку координаційних здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку координаційних здібностей; виконувати комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей.	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку координаційних здібностей Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток координаційних здібностей	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Тема 1.7. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості	12 год: 2 – пр.; 10 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку гнучкості; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості; виконувати комплекси вправ на розвиток гнучкості.	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку гнучкості Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток гнучкості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Всього за змістовим модулем 1	64 год: 14 – пр.; 50 – с. р.			

Змістовний модуль 2. Спеціальна фізична підготовка				
<p>Тема 2.1. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором</p>	<p>6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.</p>	<p>Знати: різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.</p>	<p>Ознайомити з вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу</p> <p>Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Тема 2.2. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)</p>	<p>6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.</p>	<p>Знати: різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.</p>	<p>Ознайомити з вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини.</p> <p>Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів ніг та спини</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Тема 2.3. Оволодіння основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата»</p>	<p>6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.</p>	<p>Знати: основи організації та методики тренування за системою «Табата»; зміст і послідовність використання фізичних вправ в системі тренувань «Табата». Вміти: скласти програму тренувань в системі «Табата»;</p>	<p>Ознайомити з основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата»</p> <p>Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>

		виконувати комплекси вправ в системі тренувань «Табата»	вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	
Тема 2.4. Покращення функціональних можливостей організму засобами Аеробіки.	6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів аеробіки; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;	Ознайомити з базовими вправами аеробіки. Навчити методиці проведення занять	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.5. Покращення функціональних можливостей організму засобами Аеробіки.	6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів аеробіки; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;	Ознайомити з базовими вправами аеробіки. Навчити методиці проведення занять	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.6. Покращення функціональних можливостей організму засобами Калланетики.	5 год: 2 – пр.; 3 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ калланетики та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів калланетики; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів калланетики;	Ознайомити з базовими вправами калланетики. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.7. Покращення функціональних можливостей організму засобами Шейпінгу.	5 год: 2 – пр.; 3 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ шейпінгу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів шейпінгу; Вміти: самостійно	Ознайомити з базовими вправами шейпінгу. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів шейпінгу;		студентів
Тема 2.8. Покращення функціональних можливостей організму засобами Кросфіту. Атестація	6 год: 2 – пр.; 4 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ кросфіту та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів кросфіту; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів кросфіту;	Ознайомити з базовими вправами кросфіту. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Всього за змістовим модулем 2	56 год: 16 – пр.; 40 – с. р.			
Всього за 1 семестр				70
Залік				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані джерела інформації

1. Рухова активність як компонент здорового способу життя/Навчально-методичний посібник: Краснов С.В., Костенко М.П., Гордєєва С.В., Отрошко О.В., Мироненко О.І., Лисенко С.Г., Київ-2019, НУБіП України 39 с.
2. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес/Костенко М.П., Отрошко О.В., Краснов В.П. К.:НУБіП України,2019 – 48 с.
3. Калланетика (статичні вправи на розтягування і скорочення різних м'язів тіла людини): методичні рекомендації для самостійних занять студентів / С.В. Гордєєва, М.П. Костенко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -28 с.
4. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: С.В. Гордєєва, Н.В. Крупко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко – Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 - 24 с
5. Засоби комплексного формування професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок студентів аграрних ЗВО/Косенко М.П., Отрошко О.В. зб. матеріалів міжнародної науково – практичної конференції, Київ, 12-13 березня 2019 -
6. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 41 с.
7. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 38 с.
8. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тестові завдання з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Уклад. Отрошко О.В. Київ : НУБіП України, 2023. 40 с.
9. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тексти лекцій з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 50 с.
10. Педагогічні технології формування здоров'язбережувальної компетентності бакалаврів гуманітарно-педагогічних факультетів освітньому середовищі університету: тестові завдання: [для здобувачів вищої освіти першого рівня «бакалавр»] / Уклад.: О. В. Отрошко, О. В. Юденко, С. Ю. Путров. Київ: НУБіП України. 2023. 102 с.