

Силабус курсу

Фізичне виховання

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Спеціальність – С4 Психологія

Освітньо-професійна програма – «Психологія»

Рік навчання:1, Семестр:1

Кількість кредитів: 3 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП

Викладач Савіцький М.П.

Контактна
інформація

m.savitskyi@wunu.edu.ua,

Опис дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на: формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; оволодіння студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Структура курсу

Години Лек/Прак	Тема	Результати навчання	Завдання
-/4	Легка атлетика	Набути практичні уміння та навички в техніці оздоровчої ходьби та бігу, знати особливості методики розвитку фізичних якостей легкоатлетів; Виконувати тести з фізичної підготовки.	Тести, опитування
-/10	Спортивні ігри(футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон)	Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з футболу, волейболу, баскетболу та бадмінтону; знати особливості методики розвитку фізичних якостей ігровиків	Тести, опитування
-/2	Гімнастика	Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з гімнастики; здійснити розробку комплексу вправ ранкової гімнастики.	Тести, опитування
-/6	Оздоровча аеробіка(фітнес)	Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з оздоровчої гімнастики; виконувати тести з фізичної підготовки.	Тести, опитування

-/2	Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів	Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів; здійснити розробку комплексу вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.	Тести, опитування
-/2	Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням	Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з комбінованим обтяженням; здійснити розробку комплексу вправ з комбінованим обтяженням.	Тести, опитування
-/2	Методика виконання вправ на силових тренажерах.	Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ на силових тренажерах; здійснити розробку комплексу вправ на силових тренажерах.	Тести, опитування
-/2	Методика виконання ізометричних вправ.	Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання ізометричних вправ; здійснити розробку комплексу ізометричних вправ; виконувати тести з фізичної підготовки.	Тести, опитування

Літературні джерела

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник /А.В. Гакман. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
4. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
5. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
6. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
7. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
8. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
9. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
11. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації /Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023.32 с.

14. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 48 с.
15. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
16. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
17. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
18. Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А. Ігрові види спорту: волейбол: навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського. К., 2023. 143 с.
19. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
20. Огнистий А.В., Огниста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загально розвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
21. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник/ укл.: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
22. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко/ Харків, 2020. 550 с.
23. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
24. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. ”Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Полтава: Вид-во ДЗ” ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2022. 89
25. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
26. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
27. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
28. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025року (Проект) [Електронний ресурс]. Режим доступ <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
29. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. /укладачі: Мичка І.В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
30. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.
31. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.
32. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
33. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ.2020. 40с.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

Політика щодо відвідування. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізичне виховання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль1		Модуль2		Модуль3	Модуль4
20 %	20 %	20%	20%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль1	Поточне оцінювання	Модульний контроль2	Тренінг	Самостійна робота
Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за результатами поточного опитування з тем 1-4	Підсумкова модульна Контрольна робота по 1-4 темах Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (10 тестів по 5 балів за тест) – макс. 50 балів	Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за результатами поточного опитування з тем 5-8	Підсумкова модульна контрольна робота по 5-8 темах Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (10 тестів по 5 балів за тест) – макс. 50 балів	Оцінюється практичне завдання – макс.100балів	Оцінюється практичне завдання – макс. 100 балів

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59балів–неволодієнавчальнимматеріалом,нерозкриваєзмісттеоретичнихпитань.

Підсумкова оцінка за поточне опитування кожного модуля визначається як середнє арифметичне оцінок, отриманих під час занять в межах кожного модуля.

Тренінг:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань;

1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота:

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Модульна робота – види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання.

Модульна робота складається із:

тестів: 10 тестів, за правильну відповідь на кожен із яких студент може отримати 5 балів, що в підсумку дає максимально 50 балів;

5балів–затестнадопозитивну відповідь.

теоретичного питання: 2 теоретичних питання, за відповідь на кожне питання, студент може отримати від 0 до 25 балів, що в підсумку дає максимально 50 балів

15–25 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, всебічно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповіді, глибоко та всебічно розкриває зміст завдання.

1–14 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не в повному обсязі, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст завдання, допускаючи при цьому суттєві неточності, відповіді на запитання нечіткі.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A(відмінно)
85–89	Добре	B(дуже добре)
75–84		C(добре)
65–74	задовільно	D(задовільно)
60–64		E(достатньо)
35–59	незадовільно	FX(незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)