

СИЛАБУС КУРСУ
«Фізичне виховання»



Ступінь вищої освіти - бакалавр
Освітньо-професійна програма: **Право**
Галузь знань: **081Право**
Спеціальність: **081 Право**
Компонент освітньої програми –
Рік підготовки – 1 рік, семестр - 1
Кількість кредитів: 3
Мова викладання: українська
Дні занять: згідно з розкладом

Керівник курсу – **Біда Галина Михайлівна**, викладач ЦК фізичного виховання старший викладач.
Контактна інформація - bidagalina4@gmail.com

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна **«Фізичне виховання»** спрямована на формування у здобувачів вищої освіти фахових компетентностей щодо опанування способів і методів забезпечення, яка 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 підготовки. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання та здоровий спосіб життя. Завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і 2 підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння 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;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - здатності до виконання державних або відомчих тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Здобувач вищої освіти повинен **знати**:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

Здобувач вищої освіти повинен **вміти**:

- формувати навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; - фізично тренуватися з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконувати нормативи професійно-прикладної психо-фізичної підготовленості

СТРУКТУРА КУРСУ ТА ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Кількість годин (аудит./самост.)	Тема	Результати навчання	Форми контролю
16/12	Змістовий модуль І. Легка атлетика		
2/4	Тема 1. Введення в легку атлетику	Знати термінологічні визначення основних понять теми, поняття та зміст національної безпеки, сучасні концепції міжнародної безпеки, вміти розмежовувати міжнародно-правові засоби підтримання миру та безпеки у світі, аналізувати співвідношення прав людини та національної безпеки.	Питання, презентаційні проекти, тести.
4/2	Тема 2. Біг на короткі, середні й довгі дистанції. Естафетний та кросовий біг, розвиток швидкісно-силових якостей.	Знати: види бігу. 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м, човниковий біг 4Х9 м, спортивну ходьбу на 1000м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.	Питання самостійного опрацювання включені у практичне заняття.
2/2	Тема 3. Основи техніки стрибків.	Знати: види стрибків. Фази стрибка. Відштовхування. Взаємозв'язок швидкості розбігу й відштовхування. Кут відштовхування, кут вильоту під час виконання стрибка. Початкова швидкість польоту. Траєкторія ЗЦМТ стрибку. Техніка польоту. Приземлення під час виконання різних стрибків.	Вибіркове оцінювання
4/2	Тема 4. Основи техніки метань.	Знати: види метань. Дальність польоту легкоатлетичного приладу та фактори, що її обумовлюють. Довжина шляху прикладання сили метальника. Найбільше прискорення й виліт приладу у вірному напрямку як основа техніки метань. Послідовність включення в роботу окремих груп м'язів. Вплив природних факторів на політ деяких	Оцінка за контрольний норматив.
2/2	Тема 5. Основи навчання в легкій атлетиці.	Знати: про навчання як педагогічний процес. Методичні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Оцінка використання рухів і виправлення помилок. Особливості масового навчання видам легкої атлетики. Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму. Послідовність вивчення видів легкої	Вибіркове оцінювання
2/2	Тема 6.Правила та основи суддівства змагань з легкої атлетики.	Знати: положення про змагання. Особливості проведення та суддівства змагань у різних вікових групах. Особливості суддівства стрибків, метань та бігу.	Модульний контроль
18/10	Змістовий модуль 2. Волейбол		

2/2	Тема 1. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол.	Знати: ознайомлення з історією розвитку волейболу. Ознайомлення з правилами гри у волейболі.	Питання, презентаційні проекти
2/0	Тема 2. Основні стійки гравців. Техніка переміщень по майданчику.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки стійок у різних положеннях та переміщень. багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані;	Вибіркове оцінювання
2/2	Тема 3. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками зверху.	Оцінка за контрольний норматив
2/2	Тема 4. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками знизу.	Вибіркове оцінювання
4/2	Тема 5. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху, Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2.	Оцінка за контрольний норматив
2/2	Тема 6. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Прийом залікових нормативів.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нижньої прямої подачі. Підготовка до двосторонньої гри. Виконання технічних вправ з волейболу, підготовка до контрольних нормативів.	Оцінка за контрольний норматив
4/0	Тема 7. Техніка виконання нападаючого удару в волейболі. Залікова двостороння гра. Підведення підсумків залікової гри.	Знати: виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нападаючого удару в волейболі, нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність, нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач.	Модульний контроль
10/10	Змістовий модуль 3. Баскетбол		
2/2	Тема 1. Навчання техніці ведення, передач м'яча в русі. Двостороння учбова гра. Розвиток силових якостей.	Знати: Виконання технічних вправ з баскетболу, розвиток силових якостей.	Питання самостійного опрацювання включені у практичне заняття
4/4	Тема 2. Навчання техніці кидків в кошик у стрибку. Двостороння гра (5x5). Розвиток гнучкості.	Знати: Виконання технічних вправ з баскетболу, розвиток гнучкості.	Вибіркове оцінювання
2/2	Тема 3. Прийом залікових нормативів. Двостороння учбова гра (5x5). Підведення підсумків залікових нормативів.	Знати: Виконання технічних вправ з баскетболу, підготовка до контрольних нормативів.	Оцінка за контрольний норматив
2/2	Тема 4. Залікова двостороння гра (5x5). Підведення підсумків залікової гри.	Знати: Підготовка до двосторонньої гри.	Доздача навчальних нормативів Модульний контроль
6/8	Змістовий модуль 4. Професійна прикладна підготовка		

2/4	Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки. (Визначення поняття «професійно-прикладна	Знати: поняття “професійно-прикладна фізична підготовка”, основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення та особливості подолання перешкод різних вікових груп та категорій.	Питання, презентаційні проекти, тести.
2/2	Тема 2. Місце професійноприкладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.	Знати: значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки; фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки; загальні та професійні здібності у підготовці кадрів; система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності; фізичні вправи як метод вивчення здібностей; професіограма, види та основи її складання).	Оцінка за контрольний норматив
2/2	Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.	Знати: професійно-прикладна фізична підготовка студентів . (Значення і завдання ППФП; чинники, що впливають на ППФП студентів, засоби ППФП студентів; особливості розвитку професійно-важливих фізичних якостей та формування прикладних рухових умінь і навичок на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки зі студентами; форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів; планування та педагогічний контроль на заняттях з професійноприкладної фізичної підготовки зі студентами.	Модульний контроль

СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Семестр І

	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень	6 тиждень	7 тиждень	8 тиждень	9 тиждень	10 тиждень	11 тиждень	12 тиждень	13 тиждень	14 тиждень	15 тиждень	16 тиждень	17 тиждень
Лекції	Л1																
Семінарські заняття	П1	П2	П3, П4	П5	П6, П7	П8	П9, П10	П11	П12, П13	П14	П15, П16	П17	П18, П19	П20	П21, П22	П23	П24, П25
Контроль знань					МК1						МК2				МК3		МК4

Л1 - лекції

П1 - практичне заняття 1

МК1 - модульний контроль 1

ПОЛІТИКА ПРОВЕДЕННЯ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Для якісного засвоєння курсу необхідна систематична та усвідомлена робота студентів в усіх видах навчальної діяльності: лекції, семінарські та практичні заняття, консультації, самостійна робота як індивідуальна, так і під керівництвом викладача.

При проведенні аудиторних занять домінуючими є проблемні, індивідуально- диференційовані, особистісно-орієнтовані форми проведення занять та технології компетентнісного навчання.

На лекціях у формі активної бесіди з елементами навчальної дискусії розглядаються основні теоретичні положення теми, які вимагають роз'яснення та уточнення з боку викладача. На лекціях вимагається активна участь студентів у обговоренні ключових положень теми.

На практичних заняттях передбачається формування навичок спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладним навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Підсумковий контроль у формі диференційованого заліку - оцінюється на підставі результатів поточного та модульного контролів, захисту ІНДЗ, не передбачаючи обов'язкової присутності студента.

ПРИКЛАД розрахунку підсумкової оцінки, якщо форма підсумкового контролю диференційований залік	Модуль 1 (поточне опитування)	Модуль 2 (модульні й контроль)	Модуль 3 (підсумко вий модульн ий контроль)	Модуль 4 (екзамен)	ПІДСУМКОВА ОЦІНКА
Вагові коефіцієнти, %	70	20	10	—	100
Бали здобувача освіти	80	85	90	—	82 бали
Формула розрахунку підсумкової оцінки в балах: $80 \cdot 0,7 + 85 \cdot 0,2 + 90 \cdot 0,1 = 82$					

ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичної культури повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання. Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичної культури може виконуватися у спортивних спорудах закладу вищої освіти та у домашніх умовах. При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача. Обсяг самостійної роботи визначається кількістю годин, передбачених робочою програмою.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ ТА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою відповідно до **Положення про порядок рейтингового оцінювання знань (освітніх досягнень) здобувачів вищої освіти**

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни здійснюється шляхом проведення контрольних заходів, які включають:

- *поточний контроль*,
- *модульний контроль*
- *підсумковий контроль*

Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.

Підсумковий контроль проводиться у формі **заліку**, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом на семестр з даної дисципліни.

Відвідування лекційних і практичних занять є обов'язковим, запізнення – лише з поважних причин. У разі відсутності здобувача вищої освіти на практичних заняттях надається право відпрацювати пропущене заняття у поза урочний час у спосіб, визначений викладачем. Усі завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни, мають бути виконані у встановлений термін.

ПОЛІТИКА ЩОДО ВІДВІДУВАННЯ ТА ПЕРЕСКЛАДАННЯ.

Здобувач освіти повинен дотримуватись [Правил внутрішнього розпорядку Коледжу](#) та відвідувати заняття згідно з розкладом. Очікується, що студенти відвідають усі лекції та практичні заняття курсу. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, відрядження, участь у науково-дослідницьких заходах, міжнародне стажування навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідувати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватись термінів, що визначені для виконання усіх видів письмових робіт, які передбачено у межах курсу.

Пропущені заняття та незадовільні оцінки (поточний контроль, ПМК) повинні бути відпрацьовані згідно графіку консультацій викладача. Роботи (ПМК, ІНДЗ), які здаються із порушенням термінів без поважних причин, можуть бути оцінені на нижчу оцінку (до 10 балів).

До початку сесії студенти повинні виконати усі підсумкові контрольні заходи і отримати по кожному з Модулів 1, 2, 3 не менше 60 балів.

ПОЛІТИКА ЩОДО АПЕЛЯЦІЙ.

Студент має право оскаржити оцінку, отриману за результатами підсумкового семестрового контролю у формі іспиту (крім незадовільної оцінки). Такі випадки регулюються [Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю знань студентів](#). Перескладання незадовільних оцінок здійснюється відповідно до [Положення про порядок ліквідації академічних заборгованостей здобувачами вищої освіти](#).

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ.

У Коледжі академічна доброчесність регулюється [Положенням про академічну доброчесність](#) та передбачається за замовчуванням. Це означає, що усі здані роботи є результатом розумової праці студента, їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв), втручання в роботу інших студентів становлять, але не

обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Політики Коледжу та документи щодо академічної доброчесності (як інституційного, так і загальнодержавного значення) наведені на сторінці Коледжу [АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ](#)

ЛІТЕРАТУРНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА КУРСУ

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с. URL:

<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream>

2. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с. URL:<https://eprints.cdu.edu.ua>

3. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream>

4. Задорожний І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с. URL:<https://books.ldubgd.edu.ua/index.php/ed/catalog/download>

5. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник/ уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с. <https://pu.org.ua>

[tps://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B)

6. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів:«Фест-Прінт». 2017. 179 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib>

7. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. URL:<http://eprints.zu.edu.ua>

8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол/ уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с. : [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42020/1/Posibnyk Tekhnika ta taktyka hry v basketbol.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42020/1/Posibnyk_Tekhnika_ta_taktyka_hry_v_basketbol.pdf)

9. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с. URL:<http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod>