

Кафедра загальної педагогіки та права

Схвалено:

На засіданні кафедри загальної педагогіки та права

Протокол №10 від 28 травня 2024 р.

Завідувач кафедри _____ Вікторія ПРИЛИПКО

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Спеціальності: 015 Професійна освіта (цифрові технології)

Освітнього рівня: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Професійна освіта (цифрові технології)»

Спеціалізація: цифрові технології



Розробники силябусу навчальної дисципліни:

Маринич Євген Юрійович – викладач-практик кафедри загальної педагогіки та права

(підпис)

Викладач:

Маринич Євген Юрійович – викладач кафедри загальної педагогіки та права

(підпис)

Силябус розглянуто на засіданні кафедри загальної педагогіки і права

Протокол №_10_від «28__» _травня_____2024р.

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	015 Професійна освіта (цифрові технології)
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	5 кредити / 150 год Лекції: Практичні заняття: 68 Самостійна робота студентів: 82
Терміни вивчення дисципліни	1 - 2 семестри
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	1-й семестр – Залік 2-й семестр - Залік

2. Загальна інформація про викладача. Контактна інформація

Маринич Євген Юрійович	
Посада	Викладач – практик кафедри загальної педагогіки та права
Контактна інформація викладача:	
E-mail	marynych@gmail.com
Контактний тел.:	0987654333

3. Анотація курсу

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя, фізичної культури особистості, розвитку рухових якостей, витривалості, сили, координації та здатності підтримувати належний рівень фізичної працездатності.

Курс поєднує практичну фізичну підготовку з теоретичними знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, гігієну праці, ергономіку й стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога та ІТ-фахівця.

Мета курсу: формування у студентів усвідомленого ставлення до фізичної культури, уміння раціонально організовувати власну рухову активність, зберігати працездатність, психічну рівновагу та життєвий тонус у професійній діяльності..

Пререквізити та постреквізити

Пререквізити:

Для успішного засвоєння курсу студенти повинні мати базові знання та навички, отримані з дисциплін повної загальної середньої освіти «Основи безпеки життєдіяльності», «Біологія людини»

Постреквізити:

Знання та навички, отримані з курсу, є фундаментальними для подальшого вивчення дисциплін «Педагогічна майстерність», «Менеджмент освітньої діяльності».

4. Програмні компетентності та результати навчання

Навчальна дисципліна забезпечує формування студентами загальних і спеціальних компетентностей та набуття результатів навчання, визначених освітньо-професійною програмою «Професійна освіта (цифрові технології)».



Загальні компетентності	K02. 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
	K08. Здатність працювати в команді
	K10. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість
Результати навчання	ПР 08. Самостійно планувати й організовувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти і підлеглих
	ПР 12. Уміти проектувати і реалізовувати навчальні/розвивальні проекти.
	ПР 15. Діагностувати, прогнозувати, забезпечувати ефективність та корегування освітнього процесу для досягнення програмних результатів навчання і допомоги здобувачам освіти в реалізації індивідуальних освітніх траєкторій.

5. Зміст навчальної дисципліни та розподіл бюджету часу

Змістовий модуль 1. Основи фізичної культури (1 семестр)

Тема 1. Вступ. Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутнього педагога.
Розкриття значення фізичної культури для здоров'я, працездатності й професійного довголіття. Фізичне виховання як складова професійної компетентності педагога та ІТ-фахівця.

Тема 2. Поняття про фізичну культуру, рухову активність і здоровий спосіб життя.
Основні складові фізичної культури. Види рухової активності, принципи раціонального рухового режиму. Психофізичне здоров'я та його критерії.

Тема 3. Гігієна, режим праці та відпочинку студента.

Раціональний розпорядок дня, харчування, сон, профілактика перевтоми. Ергономіка робочого місця при роботі з комп'ютером. Практичні рекомендації для збереження зору й постави.

Тема 4. Вправи для розвитку сили, витривалості, координації.

Основи тренування. Види силових і координаційних вправ. Розвиток основних фізичних якостей: швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість.

Тема 5. Легка атлетика: біг, стрибки, метання, рухливі ігри.

Техніка виконання базових легкоатлетичних вправ. Бігові тренування, розвиток дихальної системи. Естафети та ігри як форма колективної роботи.

Тема 6. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Розробка індивідуального комплексу вправ для підтримання фізичного стану. Коло тренувань (circuit training). Виконання нормативів фізичної підготовки.

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти фізичного виховання (2 семестр)

Тема 7. Профілактика професійних захворювань і фізична реабілітація.

Причини гіподинамії, опорно-рухових розладів, перенапруги зору. Комплекси вправ для профілактики професійних порушень. ЛФК при малорухливій роботі.

Тема 8. Роль емоційного інтелекту в роботі зі студентами. Фізичні вправи для підтримання психоемоційної рівноваги (аеробіка, йога, стрейчинг).



Розвиток гнучкості, пластичності та дихання. Методи релаксації, антистресові техніки. Йога та фітнес як засоби саморегуляції й підтримки балансу.

Тема 9. Спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол.

Правила, техніка, командна взаємодія. Розвиток колективізму, лідерства, швидкого мислення та реакції. Турніри та міні-змагання.

Тема 10. Туризм і орієнтування. Безпека під час занять. Основи пішохідного та спортивного туризму, техніка безпеки на маршруті, орієнтування на місцевості. Практичні заняття на відкритому повітрі.

Тема 11. Організація й проведення спортивно-масових заходів у закладі освіти.

Методика підготовки та проведення змагань, спортивних свят, естафет. Ведення суддівства. Формування навичок спортивного менеджменту.

Тема 12. Самостійні заняття та контроль фізичної підготовленості.

Методи самоконтролю та оцінювання фізичного стану. Тестування основних фізичних якостей. Ведення щоденника тренувань і складання власної програми рухової активності.

Таблиця бюджету навчального часу (год)

Тема / завдання	Бюджет навчального часу (год)		
	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	Самостійна робота студента
I семестр			
Модуль 1			
Тема 1.		5	6
Тема 2.		5	6
Тема 3.		5	5
Тема 4.		5	5
Тема 5.		7	9
Тема 6.		7	10
Підсумковий модульний контроль			
Всього за семестр:		34	41
II семестр			
Модуль 2			
Тема 7.		5	6
Тема 8.		5	6
Тема 9.		5	5
Тема 10		5	5
Тема 11		7	9
Тема 12		7	10
Підсумковий модульний контроль			
Всього за семестр:		34	41
Всього:		68	82

6. Методи навчання та система оцінювання

Практичні заняття, тренінги, спортивні ігри, естафети.

Використання елементів здоров'язберезувальних технологій.

Проектна робота: створення власної програми фізичного саморозвитку.

Самостійна робота: ведення щоденника самоконтролю, підготовка міні-презентацій про вплив фізичної активності на працездатність

Методи оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості, накопичувальності та відповідності сучасним стандартам. Система передбачає 100-бальну шкалу для кожного семестру та спрямована на комплексну перевірку сформованості заявлених компетентностей. Оцінювання навчальних досягнень студентів є систематичним процесом, що використовує різноманітні методи для забезпечення об'єктивності та повноти перевірки знань і навичок.

Формуюче оцінювання (протягом семестру):

Усне опитування: Перевірка рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час практичних занять.

Спостереження за практичною роботою: Оцінка активності, самостійності та рівня володіння інструментами під час виконання завдань.

Таблиця розподілу балів (1-й семестр, Залік)

Тема/завдання	Робота на практик./семінар занятті	Самостійна робота	ІНДЗ за потреби	Всього
Модуль І				
Тема 1.	5	5		
Тема 2.	5	5		
Тема 3.	5	5		
Тема 4.	5	5		
Тема 5.	5	5		
Тема 6.	5	5		
Разом за І модуль	30	30		
Залік	40			100

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж семестру. Студенти, які набрали 60 і більше балів, отримують «зараховано» автоматично. Студенти, що набрали менше 60 балів, або бажають підвищити оцінку, складають залік в усній або письмовій формі на останньому занятті.

Таблиця розподілу балів (2-й семестр, Залік)

Тема/завдання	Робота на практик./семінар занятті	Самостійна робота	Екзамен	Всього
Модуль ІІ				
Тема 7	5	5		
Тема 8	5	5		
Тема 9	5	5		
Тема 10	5	5		
Тема 11	5	5		
Тема 12	5	5		
Разом за ІІ модуль	30	30		

Залік	40			100
-------	----	--	--	-----

Оцінювання додаткових завдань: Студент може отримати до 10 бонусних балів за семестр за виконання індивідуальних завдань (доповідь, участь у конкурсі, розробка складного проєкту).

7. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

Для успішного виконання практичних та самостійних робіт студентам потрібен доступ до персонального комп'ютера з наступним програмним забезпеченням:

- спортивна зала, стадіон, тренажери, турніки, гімнастичний інвентар
- технічні засоби контролю фізичної активності (фітнес-трекери, мобільні додатки).
- онлайн-ресурси для самостійних тренувань (YouTube, Nike Training Club, FitOn).

8. Політика курсу:

Для успішного засвоєння курсу здобувач освіти має регулярно відвідувати практичні заняття, активно працювати, своєчасно та якісно виконувати всі завдання для самостійної роботи та практичні завдання. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані у встановленому порядку. Завдання, здані після встановленого терміну без поважної причини, втрачають бали (10% за кожен тиждень). Курс передбачає дотримання принципів академічної доброчесності. Усі роботи (практичні, самостійні, контрольні) мають бути виконані самостійно. Виявлення плагиату, списування, фабрикації чи фальсифікації даних призведе до анулювання роботи з оцінкою «0». Для термінових питань можна використовувати корпоративну електронну пошту.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
75 - 81	C	задовільно	
68 - 74	D		
60 - 67	E		
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Методичне забезпечення навчальної дисципліни.

Навчально-методичний супровід дисципліни це сукупність усіх навчальних і методичних матеріалів, які використовуються для викладання курсу.

10. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/79db49ab-f4b7-4f9b-84ce-003c8fc60540/content>
2. 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. https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/11931/1/ПОСІБНИК_ТМФВ.pdf
3. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 192 с. https://eprints.zu.edu.ua/34477/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%B1_2022.pdf
4. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с. https://www.researchgate.net/profile/Iuliia-Pavlova-2/publication/369140554_Gramotnist_u_fizicnij_kulturi_riznih_grup_naselenna/links/640b49f1a1b72772e4eaffb4/Gramotnist-u-fizicnij-kulturi-riznih-grup-naselenna.pdf
5. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий образ життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>

Додаткова:

1. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 2 (160). 2023. С. 114–118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>
3. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/15116>
4. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 109 с. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/11966>
5. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 110 с. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/11967>
6. 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. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7027>
7. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець.нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1584/Hakman_Recreatia_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Інформаційні ресурси:

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>
3. Державна служба статистики України URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>
4. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>



5. Нормативно-правова база України URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/>
6. Офіційний сайт Верховної ради України URL: www.rada.gov.ua
7. Студентська електронна бібліотека URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>