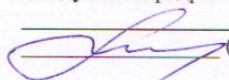


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри медико-біологічних
основ фізичного виховання та спорту
протокол від 31 серпня 2020 р. № 1
завідувач кафедри

 (доц. С. Возний)

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Освітня програма – 035 «Філологія (українська мова та література)»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю

035 Філологія, спеціалізацією 035.01 українська мова та література

Спеціальність – 035 Філологія

Галузь знань – 03 Гуманітарні науки

Херсон 2020

Опис курсу

Назва освітньої компоненти	Фізичне виховання (ФВ)
Тип курсу	Обов'язкова компонента
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень освіти
Кількість кредитів/годин	3 кредити / 90 годин
Семестр	I-II семестри – перший курс
Викладач	Дробот Катерина (Katerina Drobot), асистент кафедри https://orcid.org/0000-0002-1421-2464
Посилання на сайт	
Контактний телефон, месенджер	(050)076-12-79
Email викладача:	Kdrobot6@gmail.com
Графік консультацій	П'ятниця, 15:00-16:00, ауд. 121 або за призначеним часом
Методи викладання	практичні роботи, індивідуальні завдання
Форма контролю	Диференційований залік

Анотація дисципліни: Формування рухових вмінь та навичок. Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. Поліпшення психічного стану, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Профілактика порушень постави та корекція її засобами фізичної культури. Розвиток навичок організації та методик проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.

1. Мета та завдання дисципліни:

Мета дисципліни: збереження і зміцнення здоров'я молоді, розвиток їх основних фізичних, психічних, духовних якостей, рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, підготовка їх до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя, підготовка їх до високоякісної праці за обраним фахом, до захисту Батьківщини, здатність використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої педагогічної діяльності.

Завдання:

- 1) навчити складання комплексів загально розвиваючих вправ і самостійних занять фізичними вправами;
- 2) виконання комплексів вправ для формування правильної постави, ранкової гімнастики, фізкультурних хвилюнок та коригуючої гімнастики;
- 3) володіння прийомами страхування та самострахування;
- 4) виконання гімнастичних вправ та ритмічної гімнастики;
- 5) володіння технікою спортивних ігор (в тому числі рухливих ігор).

2. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі

професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки, здійснення інновацій та характеризується комплексністю й невизначеністю умов і вимог до професійної або дослідницької діяльності

Загальні компетентності:

ЗК 2. 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 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

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

ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

Фахові компетентності:

ФК 6. Здатність вільно, гнучко й ефективно використовувати українську мову, в усній та письмовій формі, у різних жанрово-стильових різновидах і регістрах спілкування (офіційному, неофіційному, нейтральному), для розв'язання комунікативних завдань у різних сферах життя.

ФК 8. Здатність вільно оперувати спеціальною термінологією для розв'язання професійних завдань.

ФК 11. Здатність до надання консультацій з дотримання норм української літературної мови та культури мовлення.

ФК 12. Здатність до організації ділової комунікації.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземною(ими) мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 2. Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури та електронних баз, критично аналізувати й інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати.

ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

ПРН 6. Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

ПРН 6. Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

ПРН 10. Знати норми літературної мови та вміти їх застосовувати практичній діяльності.

2. Структура курсу

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
3 кредити / 90 годин	-	28	62

3. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Спортивні зали, плавальний басейн, спортивні майданчики, тренажерна зала, парк ХДУ.

Програмне забезпечення:

комп'ютерні програми, призначені для проектування, розробки, адміністрування і супроводження системного та прикладного програмного забезпечення.

Виконання програмного забезпечення комп'ютером полягає у маніпулюванні інформацією та керуванні апаратними компонентами комп'ютера.

<https://www.youtube.com/channel/UCYv9laNzCsCJs8TqtatL2w/featured>

4. Політика курсу

Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування всіх практичних занять. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

Високо цінується академічна доброчесність. До всіх студентів освітньої програми відбувається абсолютно рівне ставлення. Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. Мінімальне покарання для студентів, яких спіймали на обмані чи плагіаті під час тесту чи підсумкового контролю, буде нульовим для цього завдання з послідовним зниженням підсумкової оцінки дисципліни принаймні на одну літеру. Будь ласка, поставтесь до цього питання серйозно та відповідально.

5. Схема курсу

І семестр

Модуль 1. Спортивні ігри. Баскетбол. Тестування фізичної підготовки.

Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях фізичного виховання. Правила безпеки на заняттях з баскетболу. Характеристика гри, особливості занять. (тиждень 1, пр. - 2 год.):

- 1.1. Ознайомлення з правилами безпеки.
- 1.2. Ознайомлення з технікою переміщення, стійки, поворотів.
- 1.3. Техніка передачі та ловлі м'яча.
- 1.4. Рухливі ігри з елементами баскетболу

Тема 2. Техніка ведення м'яча на місці, в русі. Штрафний кидок. (тиждень 2, пр. – 2 год.):

- 2.1. Техніка ведення м'яча в різних умовах (у парах, по колу в русі).
- 2.2. Кидки м'яча в кошик. Штрафний кидок.

2.3. Контрольний навчальний норматив на оцінку 5 секундний біг на місці з максимальною частотою рухів.

2.4. Рухливі ігри з елементами баскетболу.

Тема 3. Технічні та тактичні прийоми в грі (тиждень 3, пр. -2 год.):

3.1. Тактична взаємодія гравців в команді.

3.2. Удосконалення техніки й тактики гри з допомогою спеціальних вправ.

3.3. Контрольний навчальний норматив на оцінку нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

3.4. Навчальна гра у баскетбол.

Тема 4. Удосконалення техніки передачі й ловлі м'яча. Навчання кидків з середньої дистанції (тиждень 4, пр. - 2 год.)

4.1. Передача м'яча різними способами.

4.2. Ловля м'яча двома й однією рукою.

4.3. Навчання кидків з середньої дистанції.

4.4. Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор.

Тема 5 Повторення техніки переміщення по майданчику, поворотів на місці, передачі м'яча, зупинки. (тиждень 5, пр. - 2 год)

5.1. Переміщення, повороти з різних вихідних положень.

5.2. Повторення у парах передачі м'яча.

5.3. Контрольний навчальний норматив на оцінку штрафний кидок.

5.4. Навчальна гра у баскетбол.

Тема 6. Контрольні навчальні нормативи з баскетболу. (тиждень 6, пр. - 2 год.)

6.1. Техніка виконання пересування по майданчику з м'ячем з передачею партнеру

6.2. Виконання кидку в кошик з двійного кроку.

6.3. Контрольний навчальний норматив на оцінку човниковий біг 4x9м.

6.4. Навчальна гра в баскетбол.

Тема 7. Закріплення передачі м'яча в парах. Здача контрольного навчального нормативу та розвиток фізичних якостей за допомогою колового тренування. (тиждень 7, пр. - 2 год.)

7.1. Передача м'яча в парах партнеру.

7.2. Контрольний навчальний норматив на оцінку кидки м'яча з середньої дистанції в кошик.

7.3. Розвиток фізичних якостей за допомогою колового тренування.

II семестр

Модуль 2. Швидкісно-силова підготовка засобами легкої атлетики та рухливих ігор. Тестування фізичної підготовки.

Тема 1. Правила безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ на спортивному майданчику. Біг на короткі дистанції. (тиждень 10, пр. - 2 год.)

1.1. Техніка безпеки на заняттях.

1.2. Аналіз та навчання техніці біга на короткі дистанції. Спеціальні бігові вправи бігуна.

1.3. Рухливі ігри засобами легкої атлетики.

Тема 2. Закріплення бігу на короткі дистанції. Контрольний навчальний норматив біг на 30м. (тиждень 11, пр. - 2 год.)

2.1. Спеціальні бігові вправи.

2.2. Вивчення техніки бігу на 100м. Фази аналізу техніки бігу на 100м., з низького старту: 1) старт; 2) стартове прискорення; 3) біг по дистанції; 4) фініш.

2.3. Контрольний навчальний норматив біг на 30м.

2.4. Розвиток фізичних якостей за допомогою естафет.

Тема 3. Вивчення техніки стрибки у довжину з місця. Контрольний навчальний норматив біг на 100м, з низького старту. (тиждень 12, пр. - 2 год.)

3.1 Аналіз та техніка стрибків у довжину.

3.2. Контрольний навчальний норматив на оцінку біг на 100м., з низького старту.

3.3. Розвиток фізичних якостей за допомогою колового тренування.

Тема 4. Ознайомлення з аналізом та навчання техніці стрибка в довжину. Проведення естафет на оцінку. (тиждень 13, пр. - 2 год.)

4.1. Загально розвиваючі вправи в русі та на місці.

4.2. Навчання техніці стрибка в длину. Спеціальні вправи стрибуну в довжину.

4.3. Спеціальні вправи швидко-силового характеру.

Тема 5. Спеціальна фізична підготовка за допомогою колового тренування. Контрольний навчальний норматив стрибок з місця (см). Рухливі ігри з елементами легкої атлетики. (тиждень 14, пр. - 2 год.)

5.1. Загально - розвиваючі вправи в парах.

5.2. Контрольний навчальний норматив стрибок з місця (см).

5.3. Спеціальна фізична підготовка за допомогою колового тренування (стрибки на скакалці, віджимання в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи та ін.)

5.4. Естафети.

Тема 6. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину. Контрольний навчальний норматив на оцінку піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів). Рухливі ігри. (тиждень 15, пр. - 2 год.)

6.1. Спеціально - бігові вправи на розвиток швидкості. Загально розвиваючі вправи в русі.

6.2. Контрольний навчальний норматив на оцінку піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів).

6.3. Рухливі ігри.

Тема 7. Загально - розвиваючі та спеціальні вправи. Контрольний навчальний норматив на оцінку віджимання в упорі лежачи (кількість разів). Естафети. (тиждень 16, пр. - 2 год.)

7.1. Загально - розвиваючі та спеціальні вправи.

7.2. Контрольний навчальний норматив на оцінку віджимання в упорі лежачи (кількість разів).

7.3. Естафети з елементами бігу з перешкодами.

8. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

Модуль 1. Спортивні ігри. Баскетбол. Тестування фізичної підготовки (всього 45 балів)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Практичні заняття - 35 балів (по 5 балів за 7 практичних занять), а саме активність на заняттях – до 14 балів (виконання розминки, проведення вправ, допомога в суддівстві, атестування при складанні тестів - від 1 до 2 балів на кожному занятті); виконання тестів та контрольних нормативів – 21 бал (на кожному занятті - один контрольний тест від 1 до 3 балів).

Активна участь в змаганнях, спортивної універсиади ХДУ та обласних змаганнях серед ВНЗ протягом семестру - 10 балів.

Модуль 2. Швидкісно-силова підготовка засобами легкої атлетики та рухливих ігор. Тестування фізичної підготовки (всього 55 балів)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Практичні заняття - 35 балів (по 5 балів за 7 практичних занять), а саме активність на заняттях – до 14 балів (виконання розминки, проведення вправ, допомога в суддівстві, атестування при складанні тестів - від 1 до 2 балів на кожному занятті); виконання тестів та контрольних нормативів – 21 бал (на кожному занятті один контрольний тест від 1 до 3 балів).

Активна участь в змаганнях, спортивної універсиади ХДУ та обласних змаганнях серед ВНЗ протягом семестру - 20 балів.

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за підготовку тематичного реферату, участь у конкурсах наукових робіт, предметних олімпіадах, конкурсах.

9. Список рекомендованих джерел

Основна

1. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384с.

2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
3. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл.Ш-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. – Львів: НВФ "Українські технології", 2010. – 342 с.
4. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: « МЕДОБОРИ», 2003 – 240 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
6. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190.
7. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл.Ш-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. – Львів: НВФ "Українські технології", 2010. – 342 с.
8. Попрошаєв О.В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О.В. Попрошаєв, С.Г. Зінченко, Д.О. Каратаєв, С.О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць /за ред. С.С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.

Додаткова:

1. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". –Харків : НТУ "ХПІ", 2014. – 148 с.
2. Грибан, Григорій Петрович. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк ; за ред. Г. П. Грибана ; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агрокол. ун-т. – Житомир : Рута, 2016. - 99 с. 3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): [метод. рекомендації для самостійної роботи студентів] / уклад. О. Ф.Твердохліб, А.І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 36 с.
4. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: [метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики] / уклад. О. Ф.Твердохліб. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.
5. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.
5. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола. – К.: Олімпійська література, 2005. – 191 с.

Інтернет-ресурси

1. <http://www.twirpx.com/file/567142/>

2. <http://www.university.com.ua> (Херсонський віртуальний університет).
3. Міністерство освіти і науки України. Наука. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/nauka/>
4. Державний фонд фундаментальних досліджень. Режим доступу: <http://www.dffd.gov.ua/index.php?lang=ua>
5. Міжнародне агентство з розвитку культури, освіти і науки (IADCES). Режим доступу: <http://iadces.com/ru/premii-i-granty/>
6. Фонд громадських досліджень і розвитку (Civilian Research and Development Foundation (CRDF)). Режим доступу: <http://www.crdfglobal.org/grants-and-grantees>
7. <http://ztl.nuph.edu.ua/pdf/diploma.pdf>
8. <http://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/1238>