

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 07.09.2020 р. № 2
завідувач кафедри

 Сергій ВОЗНИЙ

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітня програма «Філологія (германські мови та літератури (переклад включно))»

Спеціальність 035 Філологія

Спеціалізація 035.041 Філологія (германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)

Галузь знань 03 Гуманітарні науки

Херсон 2020

1.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 семестр
Викладач	Еделєв Олександр Сергійович (Edeliev Alexandr), Доцент кафедри олімпійського та професійного спорту . https://orcid.org/0000-0002-7866-0282
Посилання на сайт	
Контактний телефон, месенджер	(050)928-53-85
Email викладача:	EdelevAlexandr@gmail.com
Графік консультацій	Среда, 14:00-15:00, ауд. 322 або за призначеним часом
Методи викладання	лекційні заняття, лабораторні роботи, кейси, презентації, тестові завдання, 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, фізкульт. хвилинок та корегуючої 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

Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:

Загальні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі лінгвістики та інформаційних технологій в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Програмні результати навчання:

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

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

3. Структура курсу

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
---------------------------------	----------------------	---------------------------------	---------------------------------

3 кредити / 90 годин	-	32	58
-------------------------	---	----	----

4. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Спортивна зала, гімнастична зала, ігровий майданчик, тренажерна зала, парк ХДУ.

5. 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.

6. Схема курсу

Семестр 1. Модуль І. 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 2, 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.

Модуль 2. Рухливі ігри з м'ячем.

Тема 1. Удосконалення техніки передачі й ловлі м'яча. Навчання кидків з середньої дистанції (тиждень 3, пр. - 2 год.)

1.1. Передача м'яча різними способами.

1.2. Ловля м'яча двома й однією рукою.

1.3. Навчання кидків з середньої дистанції.

1.4. Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор.

Тема 2. Повторення техніки переміщення по майданчику, поворотів на місці, передачі м'яча, зупинки (2 години):

2.1. Переміщення, повороти з різних вихідних положень.

2.2. Повторення у парах передачі м'яча.

2.3. Контрольний навчальний норматив на оцінку штрафний кидок.

2.4. Навчальна гра у баскетбол.

Тема 3. Контрольні навчальні нормативи з баскетболу. Учбова гра (2 години):

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

3.2. Виконання кидку в кошик з двійного кроку.

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

3.4. Навчальна гра в баскетбол.

Тема 4. Закріплення передачі м'яча в парах. Здача контрольного навчального нормативу та розвиток фізичних якостей за допомогою колового тренування (2 години):

4.1. Передача м'яча в парах партнеру.

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

4.3. Розвиток фізичних якостей за допомогою колового тренування.

Підсумковий тест за 1 семестр (2 години)

Семестр 2. Модуль 3. 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 (2 години):

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 (2 години):

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 (2 години):

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

длину. Проведення естафет на оцінку (2 години):

4.1. Загально розвиваючи вправи в русі та на місці.

4.2. Навчання техніці стрибка в длину. Спеціальні вправи стрибуна в длину.

4.3. Спеціальні вправи швидкісно-силового характеру.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 1. Спеціальна фізична підготовка за допомогою колового тренування. Контрольний навчальний норматив стрибок з місця (см). Рухливі ігри з елементами легкої атлетики (2 години):

1.1. Загально - розвиваючі вправи в парах.

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

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

1.4. Естафети.

Тема 2. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину. Контрольний навчальний норматив на оцінку піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів). Рухливі ігри (2 години):

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

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

2.3. Рухливі ігри.

Тема 3. Загально - розвиваючі та спеціальні вправи. Контрольний навчальний норматив на оцінку віджимання в упорі лежачи (кількість разів) Естафети (2 години):

3.1. Загально - розвиваючі та спеціальні вправи.

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

3.3. Естафети з елементами бігу з перешкодами.

Підсумковий тест за дисципліну (2 години)

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

Модуль 1. Назва та максимальна кількість балів за цей модуль

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Лабораторні роботи – 30 балів (по 10 балів за 3 лабораторні роботи)

Тест за перший модуль 1 – 15 балів

Модуль 2. Назва та максимальна кількість балів за цей модуль

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Лабораторні роботи – 30 балів (по 10 балів за 3 лабораторні роботи)

Підсумковий тест за дисципліну – 25 балів

Всі лабораторні роботи мають бути виконані в RStudio.

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за виконання індивідуальних завдань, підготовці презентації англomовної статті з аналізу даних, участь у конкурсах наукових робіт, предметних олімпіадах, конкурсах, неформальній та інформальній освіті (зокрема, COURSERA та ін.).

10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

• Вільчковский Є.О., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга» 2008. 430 с.

• Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання у 2 томах – К: Олімпійська література. - 2008. – 391 с.

• Арєф'єв В.Г., Єдинап Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2007. – 247 с.

• Бєвзюк В.С., Куцєгуб С. І. Легка атлетика. Методичний посібник. Херсон: Вид-во ХДУ, 2003. – 112с.

Додаткові

- Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. – 336 с.
- Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Вид. “Олімпійська література”, 1999. – 240 с.
- Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част.1.–123с.

Інтернет-ресурси

Introductory Econometrics. URL:

<http://www.pedahohikam.net/nerv-275.html>

https://www.twirpx.com/files/#files_physical_tr