


**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

 (доц. С. Возний)

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК 7 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Освітня програма **Право**
першого (бакалаврського) рівня
Спеціальність **081 Право**
Галузь знань **08 Право**

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 | II семестр |
| Викладач | Гетьманська Ольга Миколаївна https://orcid.org/0000-0002-1421-2464 |
| Посилання на сайт | http://www.kspu.edu/About/Faculty/FBP/ChairGenengineerTraining/man.aspx |
| 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.

2. 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 хвилинок 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).

3. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності:

ЗК 16 Формування світоглядної системи науково-практичних основ фізичної культури.

ЗК 17 Усвідомлення значення здорового способу життя та рухової активності у професійному зростанні

Спеціальні компетентності:

СК 3 Повага до честі і гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння їх правової природи

Програмні результати навчання:

ПРН 17 Працювати в групі, формуючи власний внесок у виконання завдань групи

4. Структура курсу

| Кількість кредитів/годин | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | Самостійна робота (год.) |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 3 кредитів / 90 годин | - | 32 | 58 |

5. 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>

6. 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.

7. Схема курсу

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.

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

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

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Практичні заняття (сім занять) – 14 годин, 35 балів.

Активність на заняттях (виконання розминки, проведення вправ, допомога в суддівстві, атестування при складанні тестів, т.п) від 1 до 5 балів.

Виконання тестів та контрольних нормативів – 1 тест від 1 до 5 балів.

Активна участь в змаганнях, спортивної універсиади ХДУ та обласних змаганнях серед ВНЗ, від 1 до 10 балів.

Виконання всіх вимог дає змогу набрати у підсумку 100 балів.

9. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

- Вільчковский Є.О. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. / Є.О.Вільчковский, О.І.Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга» 2008. 430 с.
- Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання у 2 томах. / Т.Ю.Круцевич. – К: Олімпійська література. - 2008. – 391 с.
- Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі. /В.Г. Арєф'єв, Г.А.Єдинак. - Кам'янець-Подільський: Рута, 2007. – 247 с.
- Бєвзюк В.С. Легка атлетика. Методичний посібник. / В.С.Бєвзюк, С.І.Куцегуб. - Херсон: Вид-во ХДУ, 2003. – 112с.

Додаткові

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