

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»



Ступінь освіти	<u>Бакалавр</u>
Освітня програма	<u>«Біологія»</u>
Тривалість викладання	<u>1-8 чверті</u>
Заняття:	<u>1-4 семестри</u>
Практичні:	<u>2 години</u>
Мова викладання	<u>українська</u>

Кафедра, що викладає: фізичного виховання та спорту

Викладачі:

Вілянський Володимир Миколайович, доцент, Заслужений тренер України, Заслужений викладач НГУ, завідуючий кафедрою фізичного виховання та спорту

Персональна сторінка

https://kfv.nmu.org.ua/ua/Str_VNV/s_vnv.php

E-mail: vilianskyi.v.m@nmu.one

Мартинюк Ольга Вікторівна, доцентка, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка кафедри фізичного виховання та спорту

Персональна сторінка

<http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-po-prepodavatelyam/Martinyuk.php>;

E-mail: martyniuk.o.v@nmu.one

Печена Валентина Михайлівна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та спорту

Персональна сторінка

<http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-poprepedavatelyam/Pechenaya.php>

E-mail: pechena.v.m@nmu.one

Кравченко Катерина Геннадіївна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та спорту

Персональна сторінка

<http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-poprepedavatelyam/Kravchenko.php> .

E-mail: kravchenko.k.h@nmu.one

1. Анотація до курсу

Дисципліна «Фізична культура і спорт» є важливою складовою освітньо-професійної програми для студентів-бакалаврів спеціальності Біологія та біохімія. Курс спрямований на розвиток фізичної активності студентів, підвищення загальної фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та збереження фізичної форми.

Під час навчання, студенти будуть займатися фізичними вправами, спортивними іграми та активними видами діяльності, що сприяють розвитку фізичних навичок та здібностей. Курс також включає теоретичну складову, де студенти вивчатимуть основи фізичної культури та спорту, правила безпеки, та принципи збалансованого способу життя.

Дисципліна надає студентам можливість покращити своє фізичне здоров'я, розвинути командний дух, виховувати відповідальність за власне здоров'я та підвищити рівень фізичної активності.

2. Мета та завдання курсу

Мета дисципліни – збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості майбутнього фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання вивчення дисципліни: для досягнення мети фізичної культури студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Внаслідок проходження курсу «Фізична культура і спорт» студент повинен:

знати:

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду,

духоти, протягів, загазованості тощо);

- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;

- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл і перенесення уваги, довготривалу та оперативну пам'ять, оперативне мислення, емоційну стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

3. Результати навчання

Результати освоєння, які плануються:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

- використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;

- використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;

- використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

4. Структура курсу

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1. Ознайомлення зі специфікою обраної рухової активності
Підвищення рівня теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності
Види фізичних навантажень та їх інтенсивність
Вікові особливості дозування фізичних навантажень
Ознайомлення з комплексами загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності
Техніка безпеки за різними видами рухової активності
Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності
2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності
Підвищення рівня практичних знань і здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності
Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень
Розучування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності
Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості

Спеціальні фізичні вправи та комплекси з різних видів (за вибором) рухової активності
Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності
3. Професійно-прикладна складова
Відпрацювання комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності
Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я
Підготовка до здачі тестів та вправ з обраної рухової активності
Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності
Застосування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини
4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості
Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності
Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності
Здача загальних контрольних нормативів та обраних за видами рухової активності
Розвиток професійних, світоглядних та громадянських якостей здобувачів вищої освіти
Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини
Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

Використовуються комп'ютерне та мультимедійне обладнання; дистанційні платформи Moodle та Microsoft Teams.

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90...100	відмінно
74...89	добре
60...73	задовільно
0...59	незадовільно

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни на підставі поточного оцінювання знань за умови, якщо набрана кількість балів з поточного тестування та самостійної роботи

складатиме не менше як 60 балів.

Максимальне оцінювання:

Практична частина		Разом
При своєчасному складанні	При несвоєчасному складанні	
100	90	100

Практичні роботи приймаються за контрольними запитаннями до кожної з роботи.

6.3. Критерії оцінювання практичної роботи

За кожну практичну роботу здобувач вищої освіти може отримати наступну кількість балів:

5 балів: отримано правильну відповідь (згідно з еталоном).

4 бали: отримано правильну відповідь з незначними неточностями згідно з еталоном.

3 бали: отримано неправильну відповідь, проте використано вірний підхід до формулювання відповіді.

2 бали: отримано неправильну відповідь, пояснення до відповіді некоректні.

1 бал: наведено неправильну відповідь, до якої не надано жодних пояснень.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням "Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті "Дніпровська політехніка" <http://surl.li/alvis>.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

7.2. Комунікаційна політика

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

7.3. Політика щодо перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4 Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.5. Відвідування занять

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.

7.6. Участь в анкетуванні

Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувача вищої освітим буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (Microsoft Forms Office 365), які буде розіслано на ваші університетські поштові скриньки. Заповнення анкет є важливою складовою вашої навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати ваші пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт».

8 Рекомендовані джерела інформації

БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник.— Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р.Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото

3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с

4. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.

5. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. - Олімпійська література, 2015 . – 184 с.

6. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія / [Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.О.]. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 322 с.

7. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 448 с.

ДОДАТКОВА

10. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл

11. Корольчук А. П. Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук Вінниця, 2016. – 127 с

12. Махінько М. П., Ставрїнов М. Г., Лукїна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо) : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

13. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Під-руч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – Олімпійська література, 2018. – 332 с.

14. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навчальний посібник для студ. і магістрантів, які навчаються за спец. "Фізична терапія, ерготерапія", аспірантів під час

підготовки д-рів філософії за спеціальністю 227 "Фізична реабілітація" ВНЗУ / Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 300 с. : іл.

15. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.