|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  Методичною радою  університету  від 26.02.2020  (протокол №5) |
|  | **Силабус**  навчальної дисципліни  Фізичне виховання  2020-2021 навчальний рік |

Освітня програма

Спеціальність

Галузь знань

Рівень вищої освіти I (бакалаврський) рівень

|  |  |
| --- | --- |
| **Викладач (і)** | Ольга АНАСТАСОВА |
| **Посилання на сайт** | <http://bdpu.org/faculties/ffv/structure-ffv/kaf-fiz-vyhovannya/composition-kaf-fiz-vyhovannya/nekrasov/>,  <http://bdpu.org/faculties/ffv/structure-ffv/kaf-fiz-vyhovannya/composition-kaf-fiz-vyhovannya/zhosan/>,  <http://bdpu.org/faculties/ffv/structure-ffv/kaf-fiz-vyhovannya/composition-kaf-fiz-vyhovannya/pisanets/> |
| **Контактний тел.** | 0668062681 ( дзвонити з 12.00 до 15.00) |
| **E-mail викладача:** |  |
| **Графік консультацій** |  |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/ годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
| – | – | 52 | – | – |

**Семестр:** осінній/весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** біг, легка атлетика, оздоровчий фітнес, спортивні ігри, фізичне виховання.

**Мета та предмет курсу:** підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров’я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних методів та засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності та формування в різних верств населення престижності здоров’я та здорового способу життя.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

**Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Програмні компетентності** | **Компетенції** | **Результати навчання** |
| 1. | загальні | Здатність до здоров’язбереження | *Знати*: роль фізичної культури в зміцненні здоров’я, розвитку людини, у підготовці до професійної діяльності.  *Вміти:* застосовувати здобуті знання, вміння, навички з фізичної культури в особистій, навчальній, професій-ній діяльності в побуті та в сім’ї. |
| 2. | Здатність застосовувати набуті знання у практичних  ситуаціях професійної діяльності | *Знати:* специфіку умов праці за своєю професією та спеціальні фізичні якості, які необхідні для ефективної професійної діяльності  *Вміти:*використовува-ти засоби фізичної культури та спорту в режимі праці, для розвитку фізичних якостей та відпочинку. |

**Зміст курсу:** Легка атлетика,оздоровчий фітнес,спортивні ігри.

**Методи навчання:** навчальні (групові та індивідуальні, методичні, практичні) заняття;

* консультації з питань фізичної культури;
* заняття фізичними вправами в режимі дня;
* спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи;

складання тестових випробувань та контрольних нормативів.

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):** збереження і зміцнення здоров’я студентів, сприяння формуванню в них здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня загальної працездатності протягом навчання;

* виховання в студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
* оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров’я;
* формування розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності; мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
* формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
* зміцнення здоров’я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання у ВНЗ;
* оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
* забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
* набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
* набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
* набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:**Інвентар ігрового залу, інвентар гімнастичного залу.

**Система оцінювання та вимоги:**

**Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

Основні

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] / В.Г.Арефьєв. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: [навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти] / Я. Я. Болюбаш. – К. : КОМПАС, 1997. – 64 с.

3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: "Олiмпiйська лiтература", 2004. – 359 с.

4. Кушнірюк, С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для ст-тів ВНЗ фізичного виховання , спорту і здоров’я людини / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. — Бердянськ: ФОП Ткачук О.В, 2014. — 288 с.

5. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Бердянськ: Вид-во Ткачук О.В., 2013. – 287 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] / Л. П. Матвеев. – СПБ. : Лань, 2003. – 160 с.

7.Плавание. Учебник для вузов / под общ. ред Платонова В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 564 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

9. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитно- модульною системою навчання. / В.А.Трофімов, В.М.Осіпов та ін. — Бердянськ: БДПУ, 2007. — 145 с.

10. Язловецкий, В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. / В С Язловецкий. — К.: Здоров’я, 1991. — 232 с

Додаткові

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е видання переоб. і доп. – К. 1997. – 36 с.

2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. – Міністерство освіти України, 1998. – 61 с.

3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.

Інтернет-ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua/>
2. <http://www.bdpu.org/>
3. <http://www.uni.sport.com.ua/>