

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ***

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (за предметними  
спеціальностями)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**«Середня освіта (Інформатика)»**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Слов'янськ, Дніпро – 2023 р.

### **Розробники:**

Дичко В.В. – доктор біологічних наук, професор, ghjatsjh кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Дичко О.А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Дичко Д.В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «ДДПУ»

### **Рецензенти:**

Курильченко І.Ю. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Іванченко Л.П. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 12 від «29» червня 2023 р.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 12 від «29» червня 2023 р.

Завідувач кафедри



В.В. Дичко

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“29” червня 2023 р., протокол № 9

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредитів ECTS, 120 години, з яких 64 год. становить контактна робота з викладачем
<b>Рік підготовки, семестр</b>	I-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1,2 семестри
<b>Компонент освітньої програми</b>	Обов'язковий компонент освітньо-професійної програми
<b>Викладачі</b>	Бобирєв Володимир Євгенович, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:v.e.bobyrev@gmail.com">v.e.bobyrev@gmail.com</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний понеділок з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) <a href="https://moodle.ddpu.edu.ua/course/view.php?id=1215">https://moodle.ddpu.edu.ua/course/view.php?id=1215</a> – I с <a href="https://moodle.ddpu.edu.ua/course/view.php?id=1945">https://moodle.ddpu.edu.ua/course/view.php?id=1945</a> – II с або на електронну скриньку <a href="mailto:v.e.bobyrev@gmail.com">v.e.bobyrev@gmail.com</a> , надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)», здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика, математика). Навчальна дисципліна передбачає формування у здобувачів уявлення про: завдання фізичного виховання, методикау навчально-виховної роботи з фізичного виховання, її методи, прийоми засоби, залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання можна виділити методикау навчання, методикау виховання певних фізичних якостей особи, методикау фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методикау фізичного виховання чоловіків і жінок, методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. <i>Об'єкт вивчення</i> - фізичний розвиток, фізична активність, здоров'я та знання про здоровий спосіб життя.

	<p><i>Предметом вивчення є процес цілеспрямованого систематично впливу на людину фізичними вправами, з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій.</i></p>
<p><b>Опис навчальної дисципліни</b></p>	<p><i>Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.</i></p> <p><i>У результаті опанування навчальної дисципліни здобувачі набувають компетентностей, як-от:</i></p> <p><i>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь із наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу на рівні базової середньої освіти</i></p> <p><i>загальних компетентностей (ЗК):</i></p> <p><i>ЗК-9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.</i></p> <p><i>Ключові слова.</i> формування організму, рухова активність, фізичний розвиток, основи методики розвитку сили, пружкості, витривалості, гнучкості, спритності, рухові уміння і навички, механізми формування рухових дій.</p> <p><i>Очікувані результати навчання.</i></p> <p><i>РН 6. Називає і пояснює принципи проектування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками, уміє надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.</i></p> <p><i>РН 12. Аналізує власну педагогічну діяльність та її результати, здійснює об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.</i></p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <p><i>1.Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного</i></p>

	<p>виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.</p> <p>2.Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2019. 279 с.</p> <p>3.Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч. метод. посіб. Суми: Унів. кн., 2019. 128 с.</p> <p>4.Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.</p> <p>5.Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Л.П.Пилипей. Суми: Сумський державний університет, 2020. 89 с.</p> <p>6.Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.</p> <p>7.Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: ТОВ РіК-У, 2020. 165 с.</p> <p>8.Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.</p> <p>9.Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.</p> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі <i>Moodle</i>  <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1215">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1215</a> – I  <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1945">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1945</a> – II</p>
<p><b>Теми</b></p>	<p><b>Тема 1.</b> Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей. Техніка естафетного бігу</p> <p><b>Тема 2.</b> Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей</p> <p><b>Тема 3.</b> Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання</p> <p><b>Тема 4.</b> Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів</p> <p><b>Тема 5.</b> Основи методики розвитку силових здібностей, пружності, рухливості у суглобах (гнучкості)</p> <p><b>Тема 6.</b> Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей</p>

	<p><b>Тема 7.</b> Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами</p> <p><b>Тема 8.</b> Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей</p>
<p><b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b></p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Практичні заняття передбачають навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий метод та змагальний), тренування (безперервний, повторний, комбінований); виконання практичних завдань; виконання контрольних нормативів з фізичного виховання. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p><b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b></p> <p>»</p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захисту практичних робіт, рефератів.</p>
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів за функціональними, фізичними та руховими показниками: відвідування занять з виконанням практики – 1,5 бали; відвідування занять без виконання практики – 0,5 балів; пропуск занять – 0 балів (з обов'язковим відпрацюванням практичних занять); за кожне відпрацьоване практичне заняття з фізичного виховання студентів основних груп нараховується по 1,5 бали. Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 50 балів.</p> <p>б) за результатами виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (5 тестів на кожен семестр) здобувач може отримати до 5 балів за кожний тип роботи. Загальна максимальна сума балів за виконання контрольних нормативів – 25 балів</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати такі бали за кожний тип роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом – 5 балів.</li> <li>• участь у спортивних змаганнях за видами спорту (згідно</li> </ul>

календарного плану кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ») – 5 балів.

- Проведення вступної частини уроку з фізичного виховання з написанням плану-конспекту – 15 балів.

Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 25 балів.

### Розподіл балів за темами та формами занять

Тема	Практичні заняття		Самостійна робота	
	Max	Min	Max	Min
T1	8	5	4,5	2,5
T2	8	5	4,5	2,5
T3	8	5	4,5	2,5
T4	8	5	4,5	2,5
T5	8	5	4,5	2,5
T6	8	5	4,5	2,5
T7	8	5	4,5	2,5
T8	8	5	4,5	2,5
<b>Разом</b>	64	40	36	20

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком:

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1215> – I

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1945> – II

2). Формою підсумкового контролю є залік. Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому практичному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: 100% відвідування занять, виконання всіх контрольних-нормативних вимог у відносності з програмою, отримані під час практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

*Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

✚ Порядок **повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>).

✚ **Політика щодо відвідування занять:** відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для **вивчення дисципліни**.

✚ **Політика щодо академічної доброчесності:** індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: <https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf>



<b>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</b>	Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Фізичного виховання» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь щодо мети, принципів, засобів, методів та основних понять фізичного виховання; особливостей організації процесу занять фізичним вихованням; основних принципів, засобів та організаційних форм фізичного виховання.
---	--

Доцент кафедри ФТФВіБ  В.Е. Бобирєв