

## СИЛАБУС навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми</b>	035 Філологія (035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша - англійська) ОПП Германські мови та літератури (переклад включно), перша - англійська
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Курс, семестр</b>	1,2 курс, 1-4 семестр
<b>Трудомісткість</b>	120 годин, 4 кредити
<b>Мова(и) викладання</b>	Державна
<b>ННІ / факультет, кафедра</b>	Обліку та фінансів, кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Контактні дані розробника(ів)</b>	Викладач: Олександр М'ЯКОТА Контакти: спортивний комплекс: <a href="mailto:oleksandr.miakota@edu.ua">oleksandr.miakota@edu.ua</a> тел: 0664615061, сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/myakota-oleksandr-grygorovych">https://www.pdau.edu.ua/people/myakota-oleksandr-grygorovych</a>
<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
<b>Компетентності</b>	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 8. Здатність працювати в команді та автономно. ЗК14. Здатність дотримуватися безпечних умов життєдіяльності людини.
<b>Результати навчання</b>	ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.
<b>Методи навчання</b>	словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні конкурси і змагання), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового

	контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).
<b>Програма навчальної дисципліни</b>	Тема 1. Лекція «Фізична культура і основи здорового способу життя». Тема 2. Легка атлетика. Тема 3. Гімнастика. Тема 4. Лекція «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом». Тема 5. Волейбол. Тема 6. Баскетбол. Тема 7. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей». Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».
<b>Стратегія оцінювання результатів навчання</b>	Форми поточного контролю знань: опанування навичок, вмінь та техніки виконання елементів на практичних заняттях (денна форма – 60 балів); виконання контрольних нормативів на практичних заняттях (денна форма – 16 балів); виконання завдань самостійної роботи (денна форма – 20 балів), участь у спортивних заходах ( денна форма – 4 бали). Форма підсумкового контролю: диференційований залік
<b>Політика навчальної дисципліни</b>	Відвідування лекційних і практичних занять є обов'язковим, запізнення – лише з поважних причин. У разі відсутності здобувача вищої освіти на практичних заняттях надається право відпрацювати пропущене заняття у позаурочний час у спосіб, визначений викладачем. Усі завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни, мають бути виконані у встановлений термін. У разі порушення дисципліни, правил техніки безпеки здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <a href="https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist">https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist</a> На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus. Coursera тощо.
<b>Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)</b>	Цикл гуманітарних дисциплін.
<b>Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)</b>	Відсутні
<b>Рекомендовані джерела інформації</b>	<b>Основні</b> 1. Адирхаєв С. Г. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова</i> . 2018. № 1. С. 4–8. (Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури). 2. Адирхаєв С. Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. <i>Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту</i> . 2016. № 2. С. 4–12. 3. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i> : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 20-30. 4. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі

професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.

5. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі / Чепелюк А. В. Кондрацька Г. Д. ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с. С. 111-131.

6. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016. т. 62, № 2.

#### **Допоміжні**

1. Адирхаєв С. Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка. Психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2016. № 2. С. 4–12.

2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є. Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. № 143. С. 8–10. (Серія «Педагогічні науки»).

3. Довгань Н. Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 1. С. 55–61.

4. Короп М. Ю., Бойчук Р. І., Ковцун В. І. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Чернігів: ЧНПУ*. 2017. № 143. С. 259–262. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).

5. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. № 10. С. 67–72. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

6. Язловецька, О. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн. *Рідна школа*. 2017. № 4. С. 75- 80.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 27.08.2020).

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808 XII (зі змінами). URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page> (дата звернення: 27.08.2020).

3. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року №42/2016. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016> (дата звернення: 27.08.2020).

**Рік введення**

2023 рік