

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»



Ступінь освіти	Бакалавр
Освітня програма	Філософія
Тривалість викладання	1,2,3,4,5,6,7,8 чверті
Заняття:	весняний семестр осінній семестр
практичні заняття:	2 години
Кількість кредитів	6 (180 годин)
Мова викладання	українська

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»: <https://do.nmu.org.ua/course/index.php?categoryid=72>

Кафедра, що викладає Кафедра фізичного виховання та спорту



Викладач:
Батечко Дмитро Петрович
Старший викладач кафедри

Персональна сторінка
<https://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-podpredavatelyam/Batechko.php>

Е-mail:
batechko.d.p@nmu.one

Консультації: за окремим розкладом, погодженим зі здобувачами вищої освіти; Практичні заняття проводяться відповідно розкладу.

1. Анотація до курсу

Дисципліна «Фізична культура і спорт» входить до складу обов'язкових дисциплін усіх спеціальностей та галузі знань. Вона присвячена розгляду і опрацюванню сучасних технологій та методик збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури, формуванню свідомого відношення до власного здоров'я і здорового способу життя. Як практична дисципліна, надає певні навички з обраного, за бажанням, виду рухової активності (виду спорту).

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 молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання курсу: 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.

3. Основні результати навчання

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

- 1.1. Підвищення рівня теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного та спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.
- 1.2. Види фізичних навантажень та їх інтенсивність.
- 1.3. Вікові особливості дозування фізичних навантажень.
- 1.4. Ознайомлення з комплексами загально-розвиваючих фізичних вправ різних видів (за вибором) рухової активності
- 1.5. Техніка безпеки за різними видами рухової активності.
- 1.6. Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності

2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності

- 2.1. 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.
- 2.2. Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень
- 2.3. Розучування комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності.
- 2.4. Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості.
- 2.5. Спеціальні фізичні вправи та комплекси з різних видів (за вибором) рухової активності.

3. Професійно-прикладна складова

- 3.1. Відпрацювання комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності.
- 3.2. Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я

- 3.3. Підготовка до здачі тестів та вправ з обраної рухової активності.
- 3.4. Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності.
- 3.5. Застосування комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини

4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості

- 4.1. Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.
- 4.2. Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності
- 4.3. Розвиток професійних, світоглядних і громадянських якостей здобувачів вищої освіти
- 4.4. Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини.

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

Практичні навички студенти отримують в спеціалізованих залах кафедри фізичного виховання та спорту (корпус 6, корпус 10). Для забезпечення якісного навчального процесу з обраних видів рухової активності є весь необхідний інвентар та обладнання

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 60 балів.

6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи

Оцінювання підсумкової роботи здійснюється згідно Положення про бально-рейтингову систему дисципліни

Бально-рейтингова система оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура та спорт» в умовах змішаної форми навчання

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
Практичні заняття	Відвідування практичних занять	від 60 до 100 балів
	Здача контрольних нормативів з фізичної	

	підготовленості	
	Здача контрольних нормативів з спеціалізації	
Практичні заняття в умовах дистанційної освіти	Відвідування практичних занять дистанційного курсу (згідно розкладу) Здача залікових тестів дистанційного курсу зі спеціалізації	від 60 до 100 балів
Практичні заняття в умовах змішаної форми навчання	Сукупність вимог очної та дистанційної форм навчання	від 60 до 100 балів
Додаткові бали		
Участь у спортивно-масових заходах	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = 10 балів ;
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань.	20 балів
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання і спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	20 балів
Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів ; - зйомка власного відео комплексу = 20 балів

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності

Політика щодо академічної доброчесності регламентується "Положенням 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. Викладач зобов'язаний у такому випадку видати інше індивідуальне завдання.

7.2. Комунікаційна політика

Усі письмові запитання до викладача щодо навчальної дисципліни можуть надсилатися на персональну корпоративну електронну пошту, на платформу Teams та на вайбер викладача.

7.3. Політика щодо перескладання

Роботи, які надано викладачеві для перевірки із порушенням термінів, оцінюються нижчими балами. Перескладання відбувається із дозволу декана у разі поважної причини (наприклад, хвороба).

7.4 Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням, він має право опротестувати виставлену оцінку у встановленому порядку.

7.5. Відвідування занять

Для здобувачів вищої освіти відвідування занять є обов'язковим. Причиною невідвідування занять є хвороба, участь в університетських заходах, навчання за індивідуальним графіком та академічна мобільність, що задокументовано. Про причину відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача особисто або через старосту та самостійно надолужити пропущений матеріал. У разі міжнародної мобільності навчання може відбуватись в он-лайн режимі.

8 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

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. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
4. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
6. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. - Олимпийская литература, 2015 . – 184 с.
7. 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.
8. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олимпийская литература, 2018. – 180 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. 384 с.
10. 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.

11. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

8.1. ДОДАТКОВА

12. 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

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

14. 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. рекомендац. для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

15. 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.

16. 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.

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