

### Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

**П. І. Б., науковий ступінь, вчене звання НПП:** Донець Олександр Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання.

**Кафедра:** медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

**Факультет:** фізичного виховання

Назва освітньої програми, для якої пропонується НД: «Туризм»	Мета: сформувати професійно-педагогічні знання, уміння та прикладні навички у професійній діяльності, здорового способу життя засобами фізичної культури.
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	
Семестр: 1	Попередні умови, необхідні для вивчення дисципліни: задовільний фізичний розвиток та функціональний стан організму, елементарний досвід рухової діяльності та володіння спортивним інвентарем, сформованість базових прикладних навичок.
Статус НД: обов'язкова	
Кількість кредитів/годин: 3/90	Очікувані результати навчання (РНД): 1. - володіє знаннями про основи здорового способу життя; 2. - дотримується принципів фізичного виховання; 3. - використовує засоби фізичного виховання в професійній та особистій діяльності; 4. - удосконалює функціональний стан організму за допомогою вправ фізичного виховання; 5. - творчо використовує отримані знання з фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально – виховних та науково – методичних завдань.
Види індивідуальних завдань: немає	
Мова викладання: українська	
Вид підсумкового контролю: залік	
Теми практичних занять та самостійної роботи: Змістовий модуль 1. Спортивні ігри. Тема 1. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні. Тактико – технічна підготовка у волейболі. Повторення стійок волейболіста (висока, середня, низька). Тема 2. Повторення та закріплення техніки виконання передач м'яча зверху і знизу. Виконання спеціальних вправ різної інтенсивності. Тема 3. Розвиток силової витривалості засобами фізичного виховання. Тема 4. Тактико – технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність. Тема 5. Розвиток спритності, швидкісно – силових якостей, швидкості реакції. Змістовий модуль 2. Професійно – прикладна фізична підготовка. Тема 6. Оздоровче фізичне тренування. Загальна фізична підготовка. Статичне навантаження. Тема 7. Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Виконання фізичних вправ різної інтенсивності.	

**Тема 8.** Розвиток фізичних якостей та спритності. Спеціальні легкоатлетичні вправи.

**Тема 9.** Атлетична гімнастика. Техніка виконання вправ на тренажерах. Виконання вправ оздоровчої спрямованості.

**Тема 10.** Колове тренування на тренажерах із середнім навантаженням.

**Тема 11.** Особливості складання комплексів вправ професійно – прикладної спрямованості.

**Змістовий модуль 3. Гімнастика.**

**Тема 12.** Фізичне виховання в системі освіти. Засоби оздоровчої гімнастики.

**Тема 13.** Вправи для розвитку координаційних здібностей. Розвиток гнучкості.

**Тема 14.** Комплекс гімнастичних вправ низької інтенсивності. Гімнастичні вправи оздоровчої спрямованості.

**Тема 15.** Комплекс гімнастичних вправ середньої інтенсивності. Гімнастичні вправи оздоровчої спрямованості.

**Тема 16.** Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки

**Тема 17.** Особливості складання комплексів вправ професійно – прикладної спрямованості.

**Форми і методи навчання:** форми - навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи;  
методи – словесні, практичні.

**Система оцінювання:**

– **методи оцінювання:** методи оцінювання: усний і письмовий, контроль практичної діяльності (виконання контрольних практичних завдань), за видами – поточний, проміжний, підсумковий;

– **критерії оцінювання:**

Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення навчальної дисципліни	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни
<b>90-100</b>	Студент володіє високим рівнем знань і виявляє відповідні уміння та навички з дисципліни фізичне виховання, впорядковує знання основних правил виконання та з можливістю застосування їх у практичній фаховій діяльності, демонструє бездоганні практичні уміння та навички.
<b>89-75</b>	Студент володіє достатнім рівнем досягнень запланованих результатів з дисципліни фізичне виховання, допускає несуттєві помилки, які може самостійно виправити, робить самостійні висновки; демонструє практичні уміння та навички.
<b>60-74</b>	Студент володіє мінімально достатніми знаннями для подальшого навчання

	дисципліни фізичне виховання, допускає грубі помилки, які не може самостійно виправити.
<b>35-59</b>	Студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок. Рівень наявних результатів є недостатнім для подальшого навчання без додаткових знань з дисципліни.
<b>0-34</b>	Рівень знань, умінь та навичок є недостатнім для продовження навчання. Студент неспроможний самостійно, без допомоги викладача, виконувати визначений обсяг роботи.

### Основні інформаційні джерела:

1. Донець О. В., Согоконь О. А., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання / Навчально-методичний посібник. Полтава, 2021. – 120 с.
2. Донець О. В., Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2020. С- 27- 30
3. Донець О. В. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації // О. В. Донець., О. А Согоконь. / Навч. метод. посіб. Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2019. – 55 с
4. Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури // О. В. Донець., О. А. Согоконь. / Навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

**Електронні ресурси:** 1. [http: // lib. pnpu. edu. ua](http://lib.pnpu.edu.ua)

2. [elcat. pnpu. Edu. Ua](http://elcat.pnpu.edu.ua)

**Забезпечення:** м'ячі: волейбольні, баскетбольні, футбольні; гімнастичні обручі, палки; набори для настільного тенісу, столи для настільного тенісу; гімнастичні скакалки, волейбольна сітка.