



СИЛАБУС КУРСУ Фізичне виховання

Галузь знань: **06 Журналістика**
Спеціальність: **061 Журналістика**
Ступінь вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Освітньо-професійна програма: **«Правова журналістика»**

Рік навчання: **I**
семестр: **I**

Кількість кредитів: **3**
мова викладання: **українська**

КЕРІВНИК КУРСУ

ППП: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту *Маляр Едуард Імреювич*

Контактна інформація: e.maliar@wunu.edu.ua

Опис дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування у студентів здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

	Кількість годин					Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг	
Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу						
Тема 1. Легка атлетика		4	7	1	2	Контрольні тестування
Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).		10	7			Контрольні тестування
Тема 3. Гімнастика		2	5			Контрольні тестування
Тема 4. Оздоровча аеробіка (фітнес)		6	7			Контрольні тестування
Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу						
Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.		2	7	1	2	Контрольні тестування
Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.		2	7			Контрольні тестування
Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.		2	7			Контрольні тестування
Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.		2	7			Контрольні тестування
Разом	-	30	54	2	4	

Рекомендовані джерела інформації

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса : [б.в.], 2019. 208 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
6. Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
7. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
8. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
9. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
10. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
11. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
12. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
14. Маляр Е.І. , Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
15. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 48 с.
16. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
17. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
18. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
19. Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А. Ігрові види спорту: волейбол: навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського. К., 2023. 143 с.
20. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

22. Огністий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: «ТАЙП», 2020. 140 с.
23. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
24. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
25. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
26. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.
27. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
28. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально- методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
29. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
30. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
31. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
32. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект). – Режим доступу <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
33. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
34. Товт В.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.
35. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
36. Черненко С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
37. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор «Волейбол»: Методичні рекомендації. Вінниця, 2019. 49 с.
38. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ. 2020. 40 с.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізичне виховання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 №	5 %	15 %
Поточне опитування	Модульний контроль	Поточне опитування	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях	Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: біг 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см.	Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях	Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: човниковий біг – 4x9 м, с; гнучкість см.	Оцінка за задачу 20 теоретичних тестів	Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: стрибки на скакалці за 1 хв., разів; прес за 1 хв., разів.

Шкала оцінювання:

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
	залік
90-100	зараховано
89-70	
60-69	
26-59	не зараховано
1-25	