

Силабус з дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення». Розробник – старший викладач кафедри фізичного виховання Овчарук С.В.

Силабус з дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення». Розробник – старший викладач кафедри фізичного виховання Овчарук С.В.

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

 Д.В. Бабенко

«30» 08 2021 р.

Гарант освітньої програми

д-р с.-г. наук, професор

 В. В. Гамаюнова

«30» 10 2021 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»

Галузь знань	20 Аграрні науки та продовольство
Спеціальність	201 Агрономія
Освітньо-професійна програма	«Агрономія»
Освітній ступінь	Молодший бакалавр
Семестр	I-II-III-IV
Форма здобуття освіти	<u>денна</u>
Викладачі	Овчарук Сергій Вікторович старший викладач, e-mail: ovcharuk.sergei@mnau.edu.ua

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 10 від «20» травня 2021 року.

Завідувач кафедри



Петренко Н.В.

Схвалено науково-методичною факультету культури і виховання

Протокол № 9 від «28» травня 2021 року.

Голова науково-методичної комісії

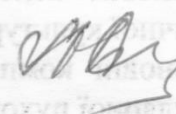


Пономаренко Н.Г.

Схвалено на засіданні вченої ради факультету агротехнологій

Протокол № 12 від «23» червень 2021 року.

Голова вченої ради



Дробітько А.В.

Миколаїв

2021

<p>1. Призначення навчальної дисципліни</p>	<p>Дисципліна «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» вирішує завдання основ здорового способу життя. Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.</p>
<p>2. Мета навчальної дисципліни</p>	<p><i>Метою</i> вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» є оволодіння знаннями, уміннями та навичками за допомогою використання засобів фізичної культури та природних факторів. Сприяти покращенню загального фізичного стану, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей.</p>
<p>3. Компетентності</p>	<p>ЗК1 - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; ЗК2 - 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 та ведення здорового способу життя; ЗК10 - здатність працювати в команді.</p>
<p>4. Заплановані результати навчальної дисципліни:</p>	<p>ПРН2 - прагнути до самоорганізації та самоосвіти; ПРН10 - аналізувати та інтегрувати знання із загальної та спеціальної професійної підготовки; ПРН16 - організовувати результативні і безпечні умови роботи.</p>
<p>знати:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - предмет фізична культура, має місце в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності; - основні положення організації освітнього процесу з фізичної культури в закладах вищої аграрної освіти; - основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності;
<p>вміти:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - використовувати у повсякденному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті; - використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової

	дієздатності; - застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.	
5. Опис навчальної дисципліни	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них: - практичні заняття - самостійна робота	150/5,0 124/4,1 26/0,9

Календарний план

Для здобувачів вищої освіти 1 курсу

№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин	
		пз	сам. робота
1.	<i>Модуль 1. Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	-
2.	<i>Модуль 2.</i> <i>Спеціаліза-ція.</i> Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-
3.	<i>Модуль 3.</i> <i>Спеціаліза-ція</i> Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	-
4.	<i>Модуль 4.</i> <i>Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	20	-
Всього		70	0

Для здобувачів вищої освіти 2 курсу

1.	<i>Модуль 1. Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	12	2
2.	<i>Модуль 2.</i> <i>Спеціаліза-ція.</i> Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	2
3.	<i>Модуль 3.</i> <i>Спеціаліза-ція</i> Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	14	10

4.	<p><i>Модуль 4.</i> <i>Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.</p>	14	12
Всього		54	26
<p>*Примітка. Проведення видів занять здійснюється відповідно до графіку освітнього процесу</p>			
<p>6. Порядок та категорії оцінювання</p>	<p>Залік з дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» складається з двох частин: теоретичної та практичної.</p> <p>Теоретична частина складається з: проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою.</p> <p>Практична частина складається з контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика (додаток 1))</p> <p>Звільнені від практичних занять: складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).</p> <p>Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи</p> <ul style="list-style-type: none"> - складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ; - готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою. <p>За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначати рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.</p> <p>Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти. Здобувач вищої освіти, який склав 10 тестових нормативів з фізичного виховання і набрав 60 балів, допускається до здачі заліку. Передбачені заохочувальні бали для покращання рейтингової оцінки, для поліпшення відвідування занять з фізичного виховання, зростання показників фізичної підготовленості, підвищення фізкультурно-спортивної активності. Тобто здобувач вищої</p>		

	<p>освіти додатково може набрати бали, які будуть зараховані до його загальної суми балів за виконання модуля навчальної програми з фізичного виховання.</p> <p>За пропуски навчальних занять без поважних причин (за кожне пропущене заняття віднімається 1 бал, тобто за одну пару пропущених занять здобувачу вищої освіти нараховується 1 штрафний бал);</p> <p>- за відмову або неявку здобувач вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів;</p> <p>- за зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто можна набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).</p>				
Поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти					
Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	max
I семестр					
Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття		6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1			24	40
Аудиторна робота в т.ч.: - практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
Разом за I семестр:				60	100
II семестр					

Аудиторна робота в т.ч.:	1	6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				36	60
Аудиторна робота в т.ч.:	1	6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				24	40
Разом за II семестр:				60	100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання - залік

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика курсу	<p>Політика курсу визначається системою вимог, які пред'являються до здобувача вищої освіти при вивченні дисципліни та ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Дотримуватися етики поведінки, яка прописана у Кодексі академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті. Пропущені заняття відпрацьовувати відповідно затвердженого графіку консультацій. Академічна не доброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку; - усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін;
--------------------------	---

	<p>- різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді;</p> <p>- курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання;</p> <p>- протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з презентацією чи інформуванням додатково</p>
<p>8.Інформаційні джерела</p> <p>Допоміжна література</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с. 2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНТ, 2017. 297 с. 3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с 4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368с. 5. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. <i>Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка.</i> 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515 6. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. <i>Неперервна професійна освіта: теорія і практика.</i> 2020. № 1. С. 30–36. DOI: http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4. 7. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О.

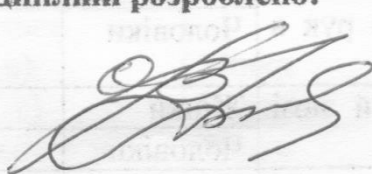
- Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
8. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Молодий вчений. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
9. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
10. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>
11. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009
12. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq
13. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015>
14. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. *Sport Mont*. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013
15. Yılmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports

Силабус з дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення». Розробник – старший викладач фізичного виховання Овчарук С.В.

	<p>teachers. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports</i>. 2020. № 24 (6). Р. 323–330. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608</p>
<p>9. Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами</p>	<p>З метою інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідно звернутись до проректора з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Наталії Шарати, +380(512)340136, sharata@mnau.edu.ua. Для психологічної підтримки освітнього процесу в Університеті діє психолого-педагогічна лабораторія науково-просвітницьких інноваційних технологій розвитку особистості Миколаївського національного аграрного університету, яка здійснює свою діяльність задля соціального супроводу та психологічного забезпечення освітнього процесу серед педагогічних і науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти. Послуги цієї лабораторії безкоштовні. Більше інформації про лабораторію: https://www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh.</p>
<p>10. Доступ до матеріалів навчання</p>	<p>Робоча програма дисципліни її силабус та навчально-методичний комплекс дисципліни розташовано на платформі Moodle https://moodle.mnau.edu.ua/mod/folder/view.php?id=100455</p>

Силабус навчальної дисципліни розроблено:

Старший викладач



С.В. Овчарук

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни “ Теорія і методика фізичного самовдосконалення ” в I семестрі 2021 – 2022 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика			
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	3. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
	4. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5
Чоловіки		14,2	15,5	
2 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика			
	5. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	6. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	7. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3
		Чоловіки	12	5
	Волейбол			
8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44	20	
	Чоловіки	50	35	
9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів)	Жінки	15	10	
	Чоловіки	20	15	
10. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів)	Жінки	10	5	
	Чоловіки	15	8	
Всього:			100	60

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни “ Теорія і методика фізичного самовдосконалення ” в II семестрі 2021 – 2022 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика	Жінки	42	30
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)	Жінки	4,5	6,0
		Чоловіки	4,0	5,0
	5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Жінки	10	5
Чоловіки		13	8	
6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с.	Жінки	11	8	
	Чоловіки	13	10	
4 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика			
	7. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
10. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5	
	Чоловіки	14,2	15,5	
Всього:			100	60