

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>1. Загальна інформація про навчальну дисципліну</b>	
Повна назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання та самовдосконалення
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Класичний фаховий коледж Сумського державного університету
Розробник(и)	Кабанова Олена Євгенівна, Бондаренко Олена Євгенівна, Арзанов Віктор Іванович, викладачі фізичного виховання Класичного фахового коледжу Сумського державного університету.
Рівень освіти	Фахова передвища освіта; НРК України – 5 рівень;
Семестр вивчення навчальної дисципліни	5, 6, 7, 8 семестри
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 4 кредити ЄКТС, 120 годин, з яких 58 годин становить контактна робота з викладачем (8 годин лекцій, 50 годин практичних занять), 62 години становить самостійна робота
Мова(и) викладання	Українською мовою
<b>2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі</b>	
Статус дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу загальної підготовки
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови відсутні
Додаткові умови	Без додаткових умов
Обмеження	Обмеження відсутні
<b>3. Мета навчальної дисципліни</b>	
Метою навчальної дисципліни є виховання всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного і психічного розвитку.	

#### **4. Зміст навчальної дисципліни**

##### **V СЕМЕСТР**

##### **Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

##### **Тема 1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.**

Основи методики самостійних занять фізичними вправами, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.

##### **Тема 2. Спринтерський біг**

Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м. Техніка бігу по віражу. Пробігання дистанції 200 м. Біг з форою та гандикапом.

##### **Тема 3. Естафетний біг**

Особливості елементів техніки низького старту з естафетною паличкою. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу в коридорі передачі. Взаємодія учасників естафети під час передачі палички. Техніка бігу по віражу. Естафетний біг 4×100 та 4×400м в умовах змагань

##### **Тема 4. Біг на середні та довгі дистанції.**

Поняття бігу на середні та довгі дистанції, кросового бігу. Різниця у техніці бігу на короткі та довгі дистанції, анатомічні та фізіологічні особливості спринтерів та стаєрів. Техніка високого старту. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Техніка бігу вгору, під гору. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Рівномірний біг до 2000 метрів.

##### **Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ**

##### **Тема 5. Баскетбол**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча. Техніка кидків у коник. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства.

##### **VI СЕМЕСТР**

##### **Змістовий модуль 3. РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

##### **Тема 6. Психофізіологічні основи навчання та інтелектуальної діяльності.**

Психофізіологічні основи навчання та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичного виховання в регулюванні працездатності.

##### **Тема 7. Рухливі ігри**

Техніка безпеки та профілактика травматизму. Класифікація рухливих ігор. Рухливі ігри як засіб розвитку основних рухових якостей. Рухливі ігри як засіб відновлення організму після фізичних і розумових навантажень. Організація, проведення та участь в рухливих іграх.

##### **Тема 8. Загально-фізична підготовка**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток гнучкості. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів.

##### **Змістовий модуль 4. СПОРТИВНІ ІГРИ**

##### **Тема 9. Волейбол**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка прийому-передачі м'яча. Нижня пряма подача. Бокова подача. Техніка прийому м'яча з подачі. Елементи техніки нападаючого удару. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства.

##### **VII СЕМЕСТР**

##### **Змістовий модуль 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

##### **Тема 10. Фізичне виховання в професійній діяльності.**

Фізичне виховання в професійній діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка.

##### **Тема 11. Спринтерський біг**

Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м. Техніка бігу по віражу. Пробігання дистанції 200 м. Біг з форою та гандикапом.

#### **Тема 12. Біг на середні та довгі дистанції.**

Техніка бігу на короткі та довгі дистанції, анатомічні та фізіологічні особливості спринтерів та стаєрів. Техніка і тактика загального старту та бігу в пелотоні. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Особливості бігу по пересіченій місцевості. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Біг по пересіченій місцевості до 2000 метрів.

#### **Змістовий модуль 6. СПОРТИВНІ ІГРИ**

##### **Тема 13. Баскетбол**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча. Техніка кидків у кошик. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства.

#### **VIII СЕМЕСТР**

#### **Змістовий модуль 7. ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

##### **Тема 14. Спорт. Основи здорового способу життя.**

Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Основи здорового способу життя.

##### **Тема 15. Загально-фізична підготовка**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток гнучкості. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів. План силового тренування: правильний порядок вправ. Силові тренування в домашніх умовах: для росту м'язів, для схуднення. Поєднання бігу і силових тренувань. Групове силове тренування: види, методи проведення. Тренування по групах м'язів.

#### **Змістовий модуль 8. СПОРТИВНІ ІГРИ**

##### **Тема 16. Футзал**

Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка володіння м'ячем. Техніка ударів по воротам. Техніка гри воротаря. Стандарти. Взаємодія гравців під час гри. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, арбітраж.

#### **5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни**

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе:

РН1.	Знати і дотримуватись основ здорового способу життя, основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності.
РН 2.	Знати вправи профілактично-відновлювальної спрямованості, застосовувати методики визначення фізичної підготовленості, уміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.
РН 3.	Демонструвати в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного і психічного розвитку.
РН 4.	Формувати фонд рухових умінь і навичок для забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність здобувача вищої освіти до життєдіяльності і обраної професії.
РН 5.	Застосовувати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей

РН 6.	Виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
<b>6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів</b>	
ПРН 15.	Адаптуватися до нових ситуацій, знаходити оптимальні обґрунтовані, творчі рішення у межах професійної компетенції.
ПРН 20.	Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства. Використовувати різні види та форми рухомої активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
<b>7. Види навчальних занять та навчальної діяльності</b>	
<b>7.1 Види навчальних занять</b>	
<b>V СЕМЕСТР</b>	
<b>Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>	
<b>Тема 1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.</b>	
Л 1.	Основи методики самостійних занять фізичними вправами, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.
<b>Тема 2. Спринтерський біг</b>	
ПЗ 1.	Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Олімпійські види легкої атлетики. Основи техніки бігу. Вдосконалення техніки низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м. Розвиток швидкості, швидкісної витривалості.
ПЗ 2.	Вдосконалення основ техніки бігу. <i>Тестовий контроль - біг на дистанцію 100 метрів в умовах змагань.</i> Різновиди відновлення функцій організму після навантажень.
<b>Тема 3. Естафетний біг</b>	
ПЗ 3.	Естафетний біг. Особливості елементів техніки низького старту з естафетною паличкою. Елементи техніки передачі естафетної палички. Біг в коридорі передачі. Естафетний біг 4x100 в умовах змагань.
<b>Тема 4. Біг на середні та довгі дистанції.</b>	
ПЗ 4.	<i>Тестовий контроль – стрибок у довжину з місця.</i> Біг на середні та довгі дистанції. Різниця в техніці бігу на середні, довгі дистанції та кросового бігу. Техніка високого старту. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Рівномірний біг до 1500 метрів.
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ.</b>	
<b>Тема 5. Баскетбол</b>	

ПЗ 5.	Профілактика травматизму. Правила гри та суддівство. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Кидки м'яча у кошик з різних відстаней. Командні дії в захисті. Зонний захист. Персональна опіка. Гра під кільцем. <i>Тестовий контроль – підтягування.</i>
ПЗ 6.	Подвійний крок – кидок у кошик, передачі м'яча у стрибку. Ведіння м'яча зі зміною швидкості і напрямку. Штрафні кидки. Тактичні дії у захисті та нападі, взаємодія гравців. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства.
ПЗ 7.	Кидки м'яча у кошик з різних відстаней, добивання. Дії в трисекундній зоні. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства. <i>Контроль технічної підготовки – подвійний крок, кидок у кошик.</i>
<b>VI СЕМЕСТР</b>	
<b>Змістовий модуль 3. РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>	
<b>Тема 6. Психофізіологічні основи навчання та інтелектуальної діяльності.</b>	
Л 2	Психофізіологічні основи навчання та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичного виховання в регулюванні працездатності.
<b>Тема 7. Рухливі ігри</b>	
ПЗ 8	Профілактика травматизму. Класифікація рухливих ігор. Рухливі ігри як засіб розвитку основних рухових якостей. Участь в рухливих іграх. Розвиток основних рухових якостей.
ПЗ 9	Рухливі ігри як засіб відновлення організму після фізичних і розумових навантажень. Участь в рухливих іграх. Розвиток основних рухових якостей.
<b>Тема 8. Загально-фізична підготовка</b>	
ПЗ 10	Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Вправи з обтяженням та на тренажерах. <i>Тестовий контроль – човниковий біг 4x9 м.</i>
ПЗ 11	<i>Тестовий контроль – піднімання в сід за 1 хвилину.</i> Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів. Вправи в парах та групах з обтяженням. Вправи на тренажерах
<b>Змістовий модуль 4. СПОРТИВНІ ІГРИ</b>	
<b>Тема 9. Волейбол</b>	
ПЗ 12	Профілактика травматизму. Правила гри та суддівство. Стійка волейболіста, переміщення. Прийом-передача м'яча двома руками зверху, знизу. Прийом м'яча з подачі. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства. Розвиток стрибучості, гнучкості.
ПЗ 13	Стійка волейболіста, переміщення. Прийом-передача м'яча двома руками зверху, знизу. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства. <i>Контроль технічної підготовки – прийом-передача м'яча над собою.</i>
ПЗ 14	Техніки передач м'яча. Подачі м'яча вибраним способом, прийом м'яча з подачі, прийом-передача м'яча над собою. Вдосконалення набутих умінь та навичок, техніки та тактики гри у двосторонній грі з практикою суддівства.

<b>VII СЕМЕСТР</b>	
<b>Змістовий модуль 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>	
<b>Тема 10. Фізичне виховання в професійній діяльності</b>	
Л 3.	Фізичне виховання в професійній діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка.
<b>Тема 11. Спринтерський біг</b>	
ПЗ 15	Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Олімпійські види легкої атлетики. Основи техніки бігу. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування
ПЗ 16.	Вдосконалення техніки низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м. Розвиток швидкості, швидкісної витривалості.
<b>Тема 12. Біг на середні та довгі дистанції.</b>	
ПЗ 17.	Біг на середні та довгі дистанції. Різниця в техніці бігу на середні, довгі дистанції та кросового бігу. Техніка високого старту. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Рівномірний біг до 1500 метрів.
ПЗ 18.	Біг на середні та довгі дистанції. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. <i>Тестовий контроль - біг на дистанцію 1500 метрів в умовах змагань.</i>
<b>Змістовий модуль 6. СПОРТИВНІ ІГРИ</b>	
<b>Тема 13. Баскетбол</b>	
ПЗ 19.	Профілактика травматизму. Правила гри та суддівство. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Командні дії в захисті. Зонний захист. Персональна опіка. Гра під кільцем. Кидки з різних відстаней, з місця, в русі, після передачі. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства.
ПЗ 20.	Персональна опіка. Гра під кільцем. Кидки з різних відстаней, з місця, в русі, після передачі. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства.
ПЗ 21.	Командні дії в атаці. Швидкий прорив. Гра під кільцем. Подвійний крок – кидок у кошик. Триочкові кидки. Тактичні дії у захисті та нападі, взаємодія гравців. Вдосконалення набутих умінь та навичок, техніки та тактики гри у двосторонній грі з практикою суддівства. <i>Тестовий контроль – стрибок у довжину з місця.</i>
<b>VIII СЕМЕСТР</b>	
<b>Змістовий модуль 6. ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>	
<b>Тема 14. Спорт. Основи здорового способу життя.</b>	
Л 4	Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Основи здорового способу життя.
<b>Тема 15. Загально-фізична підготовка</b>	

ПЗ 22	Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. План силового тренування: правильний порядок вправ. Силкові тренування в домашніх умовах: для росту м'язів, для схуднення..
ПЗ 23	Поєднання бігу і силових тренувань. Правила складання плану індивідуальних тренувань. Вправи з обтяженням та на тренажерах. <i>Тестовий контроль – човниковий біг 4x9 м.</i>
<b>Змістовий модуль 7. СПОРТИВНІ ІГРИ</b>	
<b>Тема 16. Футзал.</b>	
ПЗ 24	Профілактика травматизму. Правила гри. Арбітраж та жести судді. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Удари по м'ячу. Стандарти. Фінти. Навчальна двостороння гра з практикою суддівства.
ПЗ 25	Вдосконалення набутих умінь та навичок, техніки та тактики гри у двосторонній грі з практикою суддівства. <i>Контрольний норматив – стрибки ч-з скакалку за 30 секунд.</i>
<b>7.2 Види навчальної діяльності</b>	
НД 1.	Підготовка до лекції.
НД 2.	Підготовка до обговорення за темою практичного заняття
НД 3.	Підготовка до виконання практичних вправ.
НД 4.	Підготовка до складання контрольних тестів і нормативів
НД 5.	Тестування рівня фізичної підготовленості та набутих практичних навичок.
<b>8. Методи викладання, навчання</b>	
Дисципліна передбачає навчання через:	
МН 1.	Акроматичні словесні методи: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, словесні оцінки, команда, підрахунок, самоаналіз.
МН 2.	Евристичні (запитальні) словесні методи: бесіда, розбір, звіти і взаємопояснення.
МН 3.	Наочні методи навчання: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.
МН 4.	Методи навчання рухових дій: розучування вправи загалом і по частинах, підвідні вправи.
МН 5.	Методи удосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму: ігрові та змагальні методи.
МН 6.	Змішане навчання (blended-learning).
МН 7.	Мобільне навчання (m-learning).
При ознайомленні здобувачів освіти з вправою, організації ігрової діяльності, повідомленні завдань заняття використовується розповідь як лаконічна оповідна форма викладання інформації. Опис сприяє ознайомленню з технікою вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми. Використовуються пояснення для передачі інформації про техніку виконання вправи, а також супроводжуючі пояснення у формі	

лаконічних коментарі та/або зауваження в ході виконання здобувачем освіти вправ. Надаються інструкції і вказівки про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтроль. Словесні оцінки передбачають мовне схвалення або осуд діяльності здобувачів освіти, і є прийомом корекції їх дій. Для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення, або зміни характеру діяльності як сигнал для спільних дій застосовується команда. Підрахунок допомагає визначати необхідний темп і ритм дій. Самоаналіз надає студентам можливість бачити рівень зростання фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму з урахуванням динаміки особистого результату. Опанування дисципліни передбачає використання евристичних (запитальних) словесних методів, зокрема: бесіди як діалогічного методу навчання, за якого викладач із допомогою вдало поставлених питань спонукає здобувачів освіти відтворювати раніше набуті знання, робити самостійні висновки-узагальнення на основі засвоєного фактичного матеріалу; розбору як особливої форми бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі в змаганнях з метою підведення їх підсумків; для з'ясування думки здобувачів освіти про якість виконаної вправи іншим здобувачем освіти, розуміння її техніки, активізації розумової діяльності використовуються звіти і взаємопояснення. До методів наочності належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття. Зокрема, показ через демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність), а також використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність). Самостійне спостереження відбувається через безпосереднє споглядання та сприймання явищ дійсності безпосередньо з життя, власних спостережень здобувача освіти. Навчання рухових дій здійснюється відбувається як через навчання вправ загалом, так і через навчання вправ по частинах. Також використовуються підвідні вправи, які за своєю структурою відповідають руховій дії загалом, або її окремим рухам. Ігрові методи дозволяють підпорядкувати ігрову рухову діяльність відповідно до обраного викладачем задуму/плану гри. Стимулюванню інтересу та активності здобувачів освіти з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил сприяють змагальні методи. Гнучкість, доступність та персоніфікація навчання забезпечується m-learning з використанням мобільних пристроїв. Навчання через blended-learning з використанням LMS MOODLE, в межах якого студент здобуває знання як очно, так і самостійно он-лайн, дозволяє створити комфортне освітнє цифрове середовище та забезпечити індивідуальну траєкторію навчання.

## **9. Методи та критерії оцінювання**

### **9.1. Критерії оцінювання**

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань на занятті.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення модульного, семестрового контролю.

Контроль навчальної роботи студента і оцінювання здійснюються за 4-бальною шкалою.

### **9.2 Методи поточного формативного оцінювання**

За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: опитування студента на практичному занятті та усні коментарі викладача за його результатами, настанови викладача в процесі підготовки до виконання практичних і тестових завдань, виконання навчальних завдань на занятті, поточне тестування.



<b>9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання</b>	
Методи оцінювання:	
М 1.	Тестування та контрольні нормативи.
М 2.	Тестовий контроль.
М 3.	Практична перевірка.
В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в системі дистанційного навчання Класичного фахового коледжу Сумського державного університету – LMS MOODLE ( <a href="http://dl.kfk.sumdu.edu.ua/">http://dl.kfk.sumdu.edu.ua/</a> )	
Форма підсумкового контролю: 5,6,7,8 семестри – залік.	
<b>10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни</b>	
<b>10.1 Засоби навчання</b>	
ЗН 1.	Палички естафетні, стартовий пістолет, стійки слаломні, координаційні доріжки, шиповки, прапорці, рулетка, секундомір, гантелі, гири, штанги.
ЗН 2.	Щити баскетбольні, м'ячі баскетбольні, медболи, фішки, манишки, стійки слаломні, координаційні доріжки, гантелі, гири, штанги.
ЗН 3.	Перекладини, мати гімнастичні, канат для перетягування, кубики для човникового бігу, тренажери «Атлант», «Каскад», гантелі, гири, штанги, обручі гімнастичні, скакалки, степ-платформи, стійки слаломні, координаційні доріжки.
ЗН 4.	Стійки волейбольні, м'ячі волейбольні, сітка волейбольна, медболи, стійки слаломні, координаційні доріжки, гантелі, гири, штанги.
ЗН 5.	М'ячі футзальні, фішки, ворота футзальні, медболи, манишки, стійки слаломні, координаційні доріжки, гантелі, гири, штанги.
ЗН 6.	Програмне забезпечення ( для дистанційного навчання, онлайн-тестування).
<b>10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	
Основна література	<p>1. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Автори: Корягін В.М. 2022. 272с.</p> <p>2. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. /Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.</p> <p>3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.</p>
Допоміжна література	<p>1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.</p> <p>2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. Київ: Олімпійська література, 2017. 760 с.</p>

	<p>3. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації. Навчальний посібник К. : Медицина, 2008. 248 с., укр.</p> <p>4. Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с., укр.</p>
<p>Інформаційні ресурси в Інтернеті</p>	<p>1. Офіційний сайт Федерації баскетболу України (FBU) (<a href="https://www.fbu.ua">https://www.fbu.ua</a>)</p> <p>2. Офіційний сайт Федерації волейболу України (ФВУ) (<a href="https://www.fvu.in.ua">https://www.fvu.in.ua</a>)</p> <p>3. Офіційний сайт Асоціації футзалу України (АФУ) (<a href="https://www.futsal.com.ua">https://www.futsal.com.ua</a>)</p> <p>4. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ) (<a href="https://uaf.org.ua">https://uaf.org.ua</a>)</p> <p>5. Бабанін О.О., Биба Л.М. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Методичний посібник Ужгород: ЗакДУ, 2008. 59с., укр., ел.верс. (<a href="https://www.uzhnu.edu.ua/infocentre/get">https://www.uzhnu.edu.ua/infocentre/get</a>)</p> <p>6. Еркомайшвілі І.В. Основи теорії фізичної культури. <a href="http://ibib.ltd.ua/osnovyi-teorii-fizicheskoy.html">http://ibib.ltd.ua/osnovyi-teorii-fizicheskoy.html</a></p> <p>7. Бондаренко О.Є., Арзанов В.І., Кабанова О.Є. Фізичне виховання та самовдосконалення (3 курс): [дистанційний курс для студентів всіх спеціальностей та освітніх програм]. URL: <a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=348">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=348</a></p> <p>8. Бондаренко О.Є., Арзанов В.І., Кабанова О.Є. Фізичне виховання та самовдосконалення (4 курс): [дистанційний курс для студентів всіх спеціальностей та освітніх програм]. URL: <a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=355">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=355</a></p>

**РОБОЧИЙ РЕГЛАМЕНТ**  
контролю навчальної роботи студента і оцінювання

**1. Структура навчальної дисципліни:**

Загальний обсяг дисципліни	120 годин / 4,0 кредити ЄКТС
Контактна робота з викладачем	58 годин / 29 занять
Самостійна робота здобувача освіти	62 годин, що включає в себе опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до практичних занять, самостійне опрацювання окремих питань/тем навчальної дисципліни, підготовка до зарахування поточних контрольних нормативів та підсумкового контролю
Індивідуальне завдання	відсутнє

**2. Контактна робота з викладачем:**

Лекційні заняття	8 годин / 4 заняття
Практичні заняття	50 годин / 25 занять
Консультації очно та/або дистанційно як в асинхронному, так і в синхронному режимах	згідно розкладу

**3. Організація освітнього процесу:**

Семестрів викладання	4
Семестр	5 / осінній 6 / весняний 7 / осінній 8 / весняний

**4. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни: 4-бальна (традиційна) шкала.****5. Види навчальної роботи здобувача освіти, які підлягають оцінюванню**

Вид навчальної діяльності	Політика оцінювання
підготовка до лекції /опрацювання теоретичного матеріалу в LMS Moodle	опитування; письмова перевірка; моніторинг активності здобувача в LMS Moodle
підготовка до обговорення та/або опитування за темами практичне заняття / тестування в LMS Moodle *	опитування; розгорнуту бесіду з вузлових питань, запропонованих студентам для підготовки вдома: проблемні питання; виступи з рефератами, доповідями; диспут у формі діалогу; тестування рівня ни:авчальних досягнень на освітній платформі Moodle*
тестування на освітній платформі Moodle	тестовий контроль: автоматичне діагностування результатів навчання в LMS Moodle. Умовою отримання позитивної оцінки за результатами опанування дисципліни є обов'язкове складання поточних тестових завдань не менше 60%, а саме мінімум виконання 4-х тестових завдань з 7-ми: 5-6 семестри: Тест. Легка атлетика Тест. Правила гри баскетбол Тест. Баскетбол Тест. Психофізіологічні основи навчання та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичного виховання в регулюванні працездатності Тест. Рухливі ігри Тест. Загально-фізична підготовка

	Тест. Волебол 7-8 семестри: Тест. Легка атлетика Тест. Правила гри баскетбол Тест. Баскетбол Тест. Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Основи здорового способу життя Тест. Рухливі ігри Тест. Загально-фізична підготовка Тест. Футзал
аналіз власної навчальної діяльності (рефлексія)	самооцінка

\* – у разі відсутності здобувача освіти на практичному занятті, у т.ч. у разі запровадження дистанційної форми навчання з урахуванням безпекової/епідемічної ситуації, необхідно виконати в LMS Moodle відповідний вид діяльності «Тест» / «Завдання».

#### 6. Форма підсумкового контролю:

5 / осінній	залік	вид діяльності «Тест» на освітній платформі Moodle – Підсумкове тестування, що містить як автоматизовані тести для контролю та самоконтролю навчальних досягнень здобувачів освіти	охоплює весь навчальний матеріал, вивчений протягом семестру
6 / весняний	залік		
7 / осінній	залік		
8 / весняний	залік		

#### 7. Політика використання додаткових (заохочувальних) балів для підвищення рейтингу оцінки:

систематичне відвідування аудиторних занять / відсутність пропусків занять без поважних причин	особисте рішення здобувача освіти у формуванні індивідуальної освітньої траєкторії
відвідування консультацій, у т.ч. з використанням онлайн-сервісів	
послідовність і своєчасність виконання видів навчальної роботи, передбачених програмою	
участь у конференціях, круглих столах, конкурсах та ін. заходах із початкової дисципліни/ спеціальності	за фактом; сертифікат(и) участі; збірник з опублікованими тезами; новини та події, що оприлюднені на офіційному веб-сайті закладу освіти
підготовка до публікації і прийняття до друку наукових праць із навчальної дисципліни: статті у наукових виданнях під науковим керівництвом лектора	за фактом; опублікована стаття в електронному (URL посилання) або друкованому вигляді (скан-копія)
участь та/або призове місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, Всеукраїнській студентській олімпіаді з навчальної дисципліни/ спеціальності, Всеукраїнській учнівській олімпіаді з базових навчальних предметів, Всеукраїнському конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт учнів – членів Національного центру «Мала академія наук України»	за фактом; сертифікат(и) участі; диплом

## 8. Комунікаційна політика:

Активованій акаунт для авторизованого доступу до освітньої платформи Moodle (асинхронний режим навчання). Доступ до Google Meet для організації онлайн-занять (синхронний режим навчання). Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком студента є робота з дистанційним курсом.

## 9. Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічну доброчесність у ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ».

## 10. Політика щодо оскарження оцінювання:

Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. Порядок оскарження процедури та результатів проведення контрольних заходів врегульований п. 7.5 Положення про організацію освітнього процесу.

## 11. Відвідування занять:

Для здобувачів фахової передвищої освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважні причини для неявки необхідно підтверджувати відповідними документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдань на самостійну підготовку або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин навчання може відбутись в онлайн/змішаній формі за погодженням із завідувачем відділення.

## 12. Політика зарахування результатів неформальної освіти:

Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регламентується Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті. Пропоновані курси, за якими може бути застосований порядок визнання результатів навчання з навчальної дисципліни:

Курс	Перезарахування (дисципліни/ змістового модуля/теми)
Здобувачі можуть пройти відкриті онлайн курси, близькі за темою до даної навчальної дисципліни, таких платформ як Prometheus.	Тема: «Футзал»