

Міністерство освіти і науки України



ОДЕСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ

НН Інженерно-будівельний інститут
Кафедра Фізичного виховання та спорту

СИЛАБУС освітнього компонента – ФК 2 Фізичне виховання

| | |
|--|---|
| Освітній рівень | перший (бакалаврський) |
| Галузь знань | 02 Культура і мистецтво |
| Спеціальність | 022 Дизайн |
| Освітня програма | ОПШ Графічний дизайн |
| Обсяг освітнього компонента | 8 кредити ECTS (240 академічних годин) |
| Види аудиторних занять | практичні |
| Індивідуальні завдання | виконання індивідуальних завдань |
| Форми підсумкового (семестрового) контролю | залік |

Викладач (Викладачі):

Ладишкова О.Ю., ст. викладач, ladishkova@odaba.edu.ua

Белікова О.В., ст. викладач, sport@odaba.edu.ua

Кравцов М.Л., ст. викладач, sport@odaba.edu.ua

Бошняк В.І., ст. викладач, boshnyak77@odaba.edu.ua

Рябих С.М. викладач, sport@odaba.edu.ua

В процесі вивчення освітнього компонента у здобувачів вищої освіти сформується навички та вміння визначати рівень свого фізичного і функціонального стану, знати засоби і методи його корекції і розвитку, вікові особливості розвитку фізичних якостей, придбати навички з спортивного тренування необхідні для досягнення життєвих і професійних цілей.

Передумови для вивчення освітнього компонента: є набуття теоретичних знань та практичних навичок за такими дисциплінами: Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт; Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту; Основи здорового способу життя

Диференційовані програмні результати навчання:

знати:

- Про роль фізичної культури і спорту в розвитку людини, загальнокультурній і професійній діяльності;
- теоретичні та методичні основи фізичного виховання, засоби та методи розвитку фізичних якостей;
- Засоби та методи контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- Сучасні системи практичних заходів, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я;
- Психофізіологічні закономірності впливу фізичних навантажень на здоров'я людини, відбудовні заходи у фізичному вихованні;
- основи гігієни, масажу та самомасажу;

володіти:

- основами теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування;

- навиками контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- методами та засобами розвитку фізичних якостей;
- методиками створення особисто-орієнтованих оздоровчих комплексів вправ;
- методами дозування фізичних навантажень;
- навиками масажу і самомасажу;
- навиками страховки, першої допомоги при нещасних випадках.

вміти:

- Самостійно контролювати фізичний і функціональний стан, методично грамотно створювати індивідуальноорієнтовану програму тренувань для підтримки здорового способу життя і професійно - прикладного рівня фізичних і функціональних здібностей.

Тематичний план

Тема 1. Основи теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, фізіологічні основи формування руху та рухової активності, психофізіологічні основи навчального труда студентів, професійно-прикладна фізична підготовка, сучасні фітнес технології.

Тема 2. Основи теорії та методики лікувальної фізичної культури, сучасні методики реабілітації і масажу, лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами, здоров'язбережувачі та корекційні технології.

Критерії оцінювання та засоби діагностики

Мінімальний та максимальний рівень оцінювання щодо отримання «заліку» за освітнім компонентом «Фізичне виховання» складає від 60 балів до 100 балів.

За освітнім компонентом передбачено виконання самостійної роботи.

Мета: Набуття компетентності комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості.

Тема 1. Фізична культура та спорт у суспільній і професійній підготовці студентів. Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт. Основи здорового способу життя. Естетика фізичної культури та спорту.

Тема 2. Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Фізіологічна характеристика рухової активності та формування руху.

Тема 3. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності

Тема 4. Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування

Тема 5. Лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Тема 8. Основи методики самостійних занять фізичними вправами

Тема 9. Професійно-прикладна фізична підготовка

Тема 10. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста

Семестровий контроль проводиться у формі заліку.

Оцінка заліку формується шляхом накопичення балів від 60 до 100 балів: виконання практичних робіт та індивідуальних завдань.

Інформаційне забезпечення

Основна література

1. Белікова О.В. Фізичне виховання в ЗВО базовий теоретичний курс: навч. посіб./ О.В. Белікова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. 265с.

2. Жиров Г.Ф. Організація і методика проведення занять з фізичного виховання та спорту в ОДАБА: навч. посіб. / Г.Ф. Жиров та ін. – Одеса: ОДАБА, 2020. 405с.

3. Кравцова А.І., Кізіма О.О. Фітнес – як складова частина навчального процесу: навчальний посібник. – Одеса: ОДАБА, 2020. 243с.
4. Кравцова А.І. Самостійне тренування студента: навч. посіб./ Кравцова А.І., Ладишкова О.Ю., Белікова О.В. – Одеса, ОДАБА, 2023. 323с.
5. Лалишкова О.Ю. Бадмінтон як напрямок у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник./ Лалишкова О.Ю., Жиров Г.Ф., Кізіма О.В., Кізіма О.О. – Одеса: ОДАБА, 2019. 276с.
6. Ладишкова О.Ю. Фізичний фітнес в ЗВО теорія і методика навчання: навч. посіб./ О.Ю. Ладишкова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. 390 с.

Допоміжні джерела інформації

7. «Закон України про фізичну культуру і спорт», Київ, 1993. 23 с.
8. Цільова комплексна програма:” Фізичне виховання – і здоров’я нації, Київ, 1998. 7с.