

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Кафедра фізичного виховання № 2

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

« ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА »

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 29 «Міжнародні відносини»

Спеціальність – 293 «Міжнародне право»

Освітня програма / спеціалізація – «Міжнародне право»

Статус дисципліни – обов'язкова

Рік набору – 2017

Викладач - Бодренкова Інна Олексіївна

доцентка кафедри фізичного виховання № 2, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка

Силабус навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 29 «Міжнародні відносини» спеціальності 293 «Міжнародне право» спеціалізації «Міжнародне право» міжнародно-правового факультету. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2020. 10 с.

Розробник

Бодренкова Інна Олексіївна – доцентка кафедри фізичного виховання № 2, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка

Гарант освітньої програми

Комарова Тетяна В'ячеславівна – доцентка кафедри права Європейського Союзу, докторка юридичних наук, доцентка

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання №2
(протокол № 3 від 07 листопада 2017 р.)

Зміни та доповнення затверджено на засідання кафедри фізичного виховання №2
(протокол № 1 від 01 вересня 2020 р.)



Завідувач кафедри

Луценко Лариса Сергіївна

Дані про викладача

Назва навчальної дисципліни	«Фізична культура»
Вид навчальної дисципліни	Обов'язкова
Викладач	Бодренкова Інна Олексіївна доцентка кафедри фізичного виховання № 2, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка
Контактний телефон	Кафедра фізичного виховання №2 704-11-33 704-90-71
E-mail	i.o.bodrenkova@nlu.edu.ua
Консультації	Викладач перебуває на кафедрі відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій. Вул. Динамівська, 4 (кафедра фізичного виховання №2)
Онлайн консультації	Ідентифікатор конференції:446 581 3553 Пароль: 316268

Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізична культура» забезпечує формування студентами загальних, визначених освітньо-професійною програмою.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Фізична культура» – підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення та покращення основних життєво необхідних рухових умінь, навичок пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності здобувача вищої освіти до активного життя й професійної діяльності.

Завданням навчальної дисципліни є:

- формування у студентів розуміння ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях рухової активності;
- оволодіння набором практичних умінь та навичок, які забезпечують загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової й фізичної працездатності;
- розвиток професійно важливих фізичних якостей, психомоторних здібностей майбутніх юристів;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;
- виховання сили волі, сміливості, наполегливості, рішучості, дисциплінованості, взаємовиручки, почуття дружби й товариськості;
- виховання загальної культури та культури рухів;
- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань.

**Місце навчальної дисципліни у структурі освітньо-професійної програми.
Міждисциплінарні зв'язки**

Пререквізити: предмет «Фізична культура» в закладах середньої та спеціальної освіти)

Кореквізити: секції з оздоровчою спрямованістю та спортивні секції за видами спорту.

Постреквізити: поза навчальні факультативні спортивно-оздоровчі заняття за обраним видом фізичної активності протягом усього періоду навчання студентів в університеті (спортивно-оздоровчі секції за видами спорту).

Мова навчання – українська.

Очікувані результати навчання здобувача вищої освіти

У результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен демонструвати такі результати навчання:

РН ПД - 1 Аналізувати основні засади здорового способу життя та основи методики їх використання для зміцнення власного здоров'я;

РН ПД -2 Характеризувати правила поведінки та заходи безпеки під час занять;

РН ПД -3 Розкрити основи методики проведення самостійних занять та розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів, тощо);

РН ПД - 4 Виконувати основні комплекси вправ з урахуванням індивідуальних особливостей і стану фізичної підготовки;

РН ПД -5 Складати індивідуальні плани занять;

РН ПД -6 Проводити самостійні заняття;

РН ПД -7 Володіти навиками демонстрації комплексу вправ ранкової гімнастики та розвитку фізичних якостей;

РН ПД -8 Володіти навиками проведення самостійних занять;

РН ПД -9 Володіти навиками володіння засобами самоконтролю під час занять.

**Розклад занять з навчальної дисципліни «Фізична культура»
на 2020/2021 н.р. для студентів денної форми навчання
міжнародно-правового факультету**

Теми практичних занять https://www.zoom https://www.youtube.com/channel/UC_ksOP_q6sjhwCB10Cq2q-A	Теми самостійної роботи https://neik.nlu.edu.ua/
«Загально розвиваючі вправи. Основа розвитку фізичних якостей людини»	Скласти та виконати комплекс загально розвиваючих вправ
«Силові вправи у фізичному вихованні студентів. Розвиток силових якостей людини»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку силових якостей
«Рухливість у суглобах. Гнучкість»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості
«Швидкість та швидкісні якості людини»	Скласти та виконати комплекс вправи для розвитку швидкості та швидкісних якостей
«Інтегральна оцінка координаційних здібностей. Спритність»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку спритності
«Фізична працездатність. Витривалість»	Скласти комплекс вправ для розвитку витривалості

«Підвищення працездатності в умовах дистанційного навчання засобами фізичних вправ»	Скласти та виконати комплекс вправ для всебічного розвитку основних груп м'язів
«Фізичні вправи як необхідна складова режиму дня студента»	Скласти та виконати комплекс фізичних вправ для розвитку м'язів шиї та спини
«Основи загальної та професійної прикладної фізичної підготовленості»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів рук
«Фізична активність – базова складова здорового способу життя»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів грудей
«Оволодіння фізичними вправами різної функціональної спрямованості»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу
«Рухові дії та технічні прийоми базових ігрових видів спорту»	Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів ніг

Самостійна робота студентів

Самостійні заняття фізичною підготовкою (загальною, спортивною і професійно-прикладною) полягають у наявності мотивацій та застосування до себе волі, дотримання спеціалізованого режиму життя, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання.

Ці знання необхідно насамперед надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих викладачів фізичного виховання.

Аудиторна самостійна: участь у навчальному процесі груп загальної фізичної підготовки. Вміння провести заняття зі студентами (частини заняття) з групою студентів, з виду спорту, робота за індивідуальною програмою.

Позааудиторна: написання реферату (4 год. на один реферат); підготовка і участь в Спартакіаді НЮУ ім. Ярослава Мудрого у складі команди: групи, курсу, факультету (4 год. на один виступ). Підготовка та участь в Спартакіаді вузів м. Харкова у складі команди НЮУ ім. Ярослава Мудрого (6 год. на один день змагань). Суддівство змагань різного рівня (4-8 год.); організація і проведення змагань у гуртожитку (4-8 год.)

№	Назва теми	Кількість годин
1	Підбір вправ для розминки	4
2	Ведення щоденника самоконтролю	6
3	Вдосконалення та розвиток фізичних якостей	6
4	Правила змагань з обраного виду спорту	4
5	Засоби відновлення працездатності	4
6	Рухова активність з обраного виду спорту	4
Разом		28

Інформаційне забезпечення навчальної дисципліни

Нормативно-правові акти

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України («Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року(наказ МОН України №193 від 15.02.2021 р.), «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», на

- концептуальних засадах законів України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України») <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>
2. Накази Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №4607 від 04.10.2018 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Міністерство освіти і науки України, комітет з фізичного виховання та спорту – К., 2006 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text>

Література

Основна література

1. Евсеев Ю.И Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов : [навч. посібник]. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
4. Олімпійський спорт : в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 1. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 736 с.
5. Олімпійський спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 2. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 696 с.
6. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / Р.Р. Сіренко, О.І. Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с.
7. Спорт у вищих навчальних закладах: [навч. посібн.] / Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.Н. Нікітенко і ін. ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

Додаткова література

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура, 2008. – 544 с.

Інтернет-ресурси

1. Міністерство молоді та спорту України <https://my.gov.ua/info/department/1538/details>
2. Комітет з фізичного виховання та спорту <http://sportmon.org/komitet-pidbyv-pidsumky-roboty-za-lyutyj-berezen/>
3. Студентська спортивна спілка України <http://studsport.com.ua/about/>

Матеріально-технічне забезпечення навчальної дисципліни

Відкритий доступ до спортивної інфраструктури НЮУ імені Ярослава Мудрого: спортивний комплекс (вул. Пушкінська 104) та спортивні зали (вул. Динамівська 4А, 3 поверх)

Вимоги викладача

Студенти *повинні*:

- Підвищувати рівень рухової активності;
- Здійснювати навчання руховим діям та розвинути руховим якостям людини в умовах різних форм організації занять з фізичними вправами.
- Формування у студентів знання про здоров'я і безпеку, здоровий і безпечний спосіб життя, фізичну культуру;

Студентам *рекомендується*:

- Розширювати функціональні можливості організму шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей та основних фізичних якостей;
- Дбати про стан до власного здоров'я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я;

Викладач *бере до уваги* вдосконалення життєва необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній, професійній та повсякденній діяльності; Збагачення власного досвіду студентами щодо збереження та підтримки належного стану здоров'я; Усвідомлення студентами цінності життя і здоров'я, значимість здорового і безпечного способу життя та фізичної культури;

Контрольні заходи результатів навчання

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає проведення поточного та підсумкового контролю і здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль знань студентів включає:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного (варіативного) тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку (Державні тести)

Оцінка якості засвоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» включає поточний та підсумковий контроль *за рейтинговою системою оцінювання*

Для визначення академічних успіхів здобувачів денної форми навчання за допомогою контрольних заходів, передбачених навчальним планом, використовується єдина бальна система розрахунків рейтингових балів за шкалою Університету з обов'язковим їх переведенням до національної шкали та шкали ECTS.

Поточний контроль контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: оцінювання фізичної (рухової) активності студентів під час занять; виконання варіативних тестових завдань та державних нормативів фізичного розвитку. За результатами практичних занять із кожного з чотирьох модулів підраховується кількість балів (максимальна оцінка за кожен модуль – 20 та 25 балів), що включається до підсумкової оцінки знань.

Протягом семестру студенти виконують завдання для *самостійної роботи* (опрацьовують вміння та навички проведення занять за індивідуальною програмою з загальної фізичної підготовки або з обраного виду спорту, готують організацію і проведення змагань у гуртожитках, опрацьовують правила змагань та суддівство з обраного виду спорту, приймають участь у змаганнях Спартакіади НЮУ ім. Ярослава Мудрого у складі команди: групи, курсу, факультету, приймають участь у змаганнях Спартакіади вузів м. Харкова та змагань різного рівня. При виконанні самостійної роботи студент зобов'язаний додержуватися правил щодо академічної доброчесності. Максимальна кількість балів за самостійну роботу – 15.

Формою *підсумкового контролю* знань студентів з дисципліни є залік. Залік на денній формі навчання виставляється за результатами поточного контролю та самостійної роботи. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на заліку, становить 100

балів. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю та самостійної роботи, за якої студент допускається до заліку, становить 60 балів.

Розподіл балів між формами організації освітнього процесу і видами контрольних заходів дисципліни «Фізична культура»:

Поточний контроль				Самостійна робота студентів	Підсумкова оцінка знань (ЗАЛІК)
Практичні заняття					
Модуль № 1	Модуль № 2	Модуль № 3	Модуль №4		
Мах 20	мах 20	Мах 20	Мах 25	Мах 15	мах 100

Критерії оцінювання з дисципліни «Фізична культура»:

Вид контролю	Кількість балів	Критерії (за кожною з оцінок)
Поточний контроль на практичному занятті (за модуль)	мах 25	Студент має систематичну рухову активність, може не тільки вільно виконувати фізичні вправи, а й самостійно обґрунтувати їх навантаження, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Фізична підготовленість студента визначається високим рівнем
	20	Студент має систематичну рухову активність, знає і може самостійно виконувати фізичне навантаження та пов'язати його із реальними явищами, може навести приклади її застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно обґрунтувати їх. Фізична підготовленість студента визначається достатнім рівнем
	15	Студент має часткову (не систематичну) рухову активність, володіє матеріалом дисципліни не виділяючи основні завдання та взаємозв'язки, може за допомогою викладача відтворити здатність виконувати основні елементарні фізичні вправи та їх спрямованість, але не спроможний самостійно контролювати. Фізична підготовленість студента визначається середнім рівнем
	10	Студент має не достатню рухову активність. Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена. Фізична підготовленість студента визначається низьким рівнем
	5	Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, за допомогою викладача може сформулювати та виконати лише деякі основні положення та поняття. Фізична підготовленість студента визначається не задовільним рівнем
	мін 0	Студент не має систематичної рухової активності. Незадовільний рівень засвоєння матеріалу.
Оцінка самостійної роботи студента	мах 15	Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни (дотримання спеціалізованого режиму життя – рухової активності, ведення щоденника самоконтролю, підготовка та виконання занять за індивідуальною програмою з

		загальної фізичної підготовки або з обраного виду спорту, вдосконалення та розвиток фізичних якостей і розуміння їх значення для практичної роботи, володіння засобами відновлення працездатності). Опрацювання та алізування правил змагань з обраного виду спорту та останніх міжнародних та всеукраїнських змагань. Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності.
	10	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Входить до складу збірних команд Університету
	8	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Долучається до організації та проведення заходів
	6	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності за підтримки викладач-
	4	Студент знайомий лише з деякими поняттями самостійної роботи
	Min 0	Студент не працює самостійно
Підсумкова оцінка (ЗАЛІК)	100	Повне засвоєння матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Студент самостійно розв'язує типові завдання різними способами; комбіновані й нестандартні завдання; здатний проаналізувати й узагальнити отриманий матеріал. Дії студента відрізняються раціональністю, вмінням оцінювати помилки й аналізувати результат
	80	Студент володіє базовими навичками необхідними для самостійного розв'язання типових завдань, може самостійно підбирати раціональні методи їх розв'язання, але не завжди здатний провести аналіз і узагальнення отриманих одержаних результатів. Студент може самостійно виконувати роботу в повному обсязі і робити правильні висновки
	60	Студент може розв'язати найпростіші типові задачі за взірцем, виявляє здатність виконувати елементарні операції, але не спроможний самостійно сформулювати задачу за словесним описом і визначити методи її розв'язання. При виконання самостійної роботи студент виконує роботу за інструкцією, але з помилками, робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи
	40	Студент вміє розрізняти основні поняття, вміє розв'язувати задачі. При виконання самостійних робіт студент не може самостійно зробити висновок
	20	Не задовільний рівень засвоєння навчального матеріалу
	Min 0	Відсутність знань значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни «Фізична культура» виставляється в залікову книжку відповідно до такої шкали

Оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в Нац. юрид. ун-ті ім. Ярослава Мудрого
ЗАРАХОВАНО	A	Відмінно - відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	90-100
	B	Дуже добре - вище середнього рівня з кількома помилками	80-89
	C	Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок	75-79
	D	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	70-74
	E	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-69
НЕ ЗАРАХОВАНО	FX	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	35-59
	F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язків повторний курс	1-34