

**Силабус курсу
Фізичне виховання**

Назва українською мовою	Фізичне виховання	
Назва англійською мовою	Physical Education	
Код	025	
Спеціальність	Музичне мистецтво	
Фахова спеціалізація	Спів, фортепіано, хорове диригування, оркестрові струнні інструменти, оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, оперно-симфонічне диригування, музикознавство, композиція	
Освітня програма	Освітньо-професійна	
Рівень освіти	Перший бакалаврський	
Рік навчання	1 (1 семестр)	
Форма навчання	Денна /заочна	
Кількість годин / кредитів ЕСТ	60/2	
Розподіл годин за видами занять	Практичні заняття	Самостійні заняття
	30 годин - денна форма 10 годин – заочна форма	30 годин – денна форма 50 годин – заочна форма
Контрольні заходи	Залік - 1 семестр	
Статус дисципліни	обов'язкова; цикл загально-гуманітарних дисциплін	
Мова викладання	українська	

Кадрове забезпечення

Викладач, кафедра	Масунова Олена Володимирівна, Бондаренко Лариса Василівна
Е-mail та інші контакти	sport.onma@gmail.com +380633116581 sport.onma@gmail.com +380939026747

Цілі та предметні результати навчання

Цілі дисципліни	Мета курсу фізичного виховання в ОНМА полягає в тому, щоб сформувати у здобувачів розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя; у мотивації до фізичного вдосконалення і самовиховання, сприяння формуванню здорового способу життя, ознайомлення з основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності; оволодіння методиками оцінки функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
------------------------	--

	отримання необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань; набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.
Компетентності	<p>Загальні (за освітньою програмою)</p> <p>ЗК 1. Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 4. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК 6. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 7. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 12. Здатність працювати автономно.</p> <p>ЗК 16. 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.</p> <p>ЗК 17. 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>Спеціальні (за освітньою програмою)</p> <p>СК 13. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.</p> <p>Поглиблені для курсу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність використовувати отримані на заняттях з фізичного виховання знання, уміння та навички для популяризації здорового способу життя, систематичних занять фізичним самовдосконаленням. • Здатність розвивати індивідуальні рухові здібності та підвищувати особистий рівень фізичної підготовки. • Здатність до розуміння естетичної основи рухової активності та спорту. • Здатність використовувати засоби фізичної культури для підготовки до професійної діяльності.
Результати навчання	<p>(за освітньою програмою)</p> <p>РН 3. Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності.</p>

	<p>PH 5. Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію. (поглиблені для курсу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Володіти основами організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й вміти застосувати їх на практиці у своїй професійній активності; • Розуміти важливість систематичного фізичного тренування оздоровчої спрямованості з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності. • Володіти методами професійно-прикладної фізичної підготовки і вміти застосовувати їх на практиці. • Вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності в умовах розумової втоми. • Вміти використовувати навички самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження.
<p>Вимоги до підготовки слухачів (міждисциплінарні зв'язки, що сприяють вивченню дисципліни)</p>	<p>У структурно-логічній схемі ОПП дисципліна «Фізичне виховання» вивчається на етапі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і є дисципліною, яка підсилює міждисциплінарні зв'язки, демонструючи виходи на практично-професійні дисципліни. Підґрунтям до вивчення курсу є дисципліна «Фізична культура» в шкільному курсі, мистецькому коледжі, індивідуальний досвід занять в спортивних клубах та секціях. Викладання спортивних дисциплін з урахуванням професійної орієнтації майбутніх музикантів працює на формування міцного за здоров'ям та красивого зовнішньо красивого професіонала.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх удосконалення. Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості, швидкості рухів та їх удосконалення. Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку швидко-силових здібностей та їх удосконалення. Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення. Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку силових здібностей та їх удосконалення. Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку спритності, координаційних здібностей та їх удосконалення. Тема 7. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей та їх удосконалення.</p>

	<p>Тема 8. Оволодіння та удосконалення застосування тренажерів, основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів</p> <p>Тема 9. Оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості циклічних і ациклічних вправ, що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.</p> <p>Тема 10. Оволодіння та удосконалення в техніки легкоатлетичних стрибків.</p> <p>Тема 11. Оволодіння основними засобами фізичного виховання для розвитку загальної витривалості.</p> <p>Тема 12. Оволодіння фізичними вправами загального розвитку та спеціальними вправи для удосконалення бігової підготовки.</p> <p>Тема 13. Оволодіння основами дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей.</p> <p>Тема 14. Оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів тощо та основами їх дозування.</p> <p>Тема 15. Оволодіння основними засобами для складання індивідуальної програми підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану.</p>
Дидактичні методи	<p>Провідні методи: словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний).</p> <p>У разі роботи в дистанційному режимі може використовуватись віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom; комунікаційна платформа Zoom, Meet та ін.. Поточна комунікація з викладачем здійснюється через месенджери чи електронну пошту (за вибором академічної групи).</p>
Література	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с 2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях . К. : Олімпійська література, 2009. – 400с 3. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. К:Олімпійська література, 2006. 192с. 4. Іщенко М.В., Мазур А.К. Методики оздоровлення у фізичному вихованні студенток: навчальний посібник. Одеса: ОДМА,2006.156 с.

	<p>5. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.</p> <p>6. Олешко В.Г. Силові види спорту. К.: Олімпійська літ., 1999. 288 с, іл.</p> <p>7. Раевский Р.Т., Лапко В.Г., Масунова Е.В. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. О.: Наука и техника, 2011. 208 с.</p> <p>8. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.</p> <p>9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл. та доп. К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.1. 384 с.</p> <p>10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл. та доп. К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.2. 448с</p> <p>Інформаційні ресурси Інтернет</p> <p>1. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р.//електронний ресурс http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.</p> <p>2. Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua</p> <p>3. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvitasport.org</p> <p>4. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.olympic.org/</p> <p>5. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua</p>
Технічне забезпечення	<p>У звичайному режимі навчання. Спортивний інвентар та обладнання для тренувань; комп'ютер, музичне обладнання для транслявання музичного супроводу.</p> <p>У режимі дистанційного навчання. Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій).</p>
<p>Сума стартових балів та балів за екзамен/залік переводиться до</p>	

екзаменаційної оцінки згідно з таблицею:			
Метод оцінювання	Кількість	Мінімальна оцінка в балах	Максимальна оцінка в балах
Залік	1	60	100

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	дуже добре
74 - 81	C	добре
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	достатньо
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу	
Правила взаємодії	Політика навчальної дисципліни визначається положеннями ОНМА імені А.В. Нежданової щодо організації освітнього процесу.
Додаткова інформація	Силабус дисципліни «Фізичне виховання» оновлено на засіданні кафедри філософії та гуманітарних дисциплін, погоджено колегією забезпечення якості освіти (протокол № 3 від 03.07.2023), розглянуто на засіданні Науково-методичної ради (Протокол №6 від 03.07.2023) та затверджено на засіданні Вченої ради Одеської національної музичної академії імені А.В. Нежданової (Протокол №14 від 04.07.2023).