

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

<i>Ступінь вищої освіти:</i>	бакалавр
<i>Спеціальність:</i>	Всі спеціальності
<i>Рік підготовки:</i>	1,2
<i>Семестр викладання:</i>	1,2,3,4
<i>Кількість кредитів ЄКТС:</i>	4
<i>Мова(-и) викладання:</i>	українська
<i>Вид семестрового контролю</i>	залік (2,4 семестр)

**Автори курсу:**

доцент Сухенко Ігор Іванович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

[suhe18@snu.edu.ua](mailto:suhe18@snu.edu.ua)

+38 (095) 311-41-51

Viber за номером  
телефону

Янович Ірина Вікторівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

[iano18@snu.edu.ua](mailto:iano18@snu.edu.ua)

+38 (050) 583-54-00

Viber за номером  
телефону

**Викладачі практичних занять:**

Лук'янюк Олександр Васильович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

[luki18@snu.edu.ua](mailto:luki18@snu.edu.ua)

+38 (095) 414 -46-32

Viber за номером  
телефону

Кривобогова Наталія Петрівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

[kriv18@snu.edu.ua](mailto:kriv18@snu.edu.ua)

+38 (099) 208-74-29  
+38 (063) 803-57-65

Viber за номером  
телефону

Мірошникова Наталя Сергіївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

[miro18@snu.edu.ua](mailto:miro18@snu.edu.ua)

+38 (095) 384-04-26

Viber за номером  
телефону

Хатіпов Михайло Олександрович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

[hati18@snu.edu.ua](mailto:hati18@snu.edu.ua)

+38 (050) 621-79-86

Viber за номером  
телефону

## Анотація навчального курсу

### **Цілі вивчення курсу:**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне цілеспрямоване формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини-будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці і захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей і потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

Основними видами навчальних занять із фізичного виховання є практичні заняття, які носять оздоровчий характер: спортивні ігри, рухливі ігри, легка атлетика, оздоровчі види гімнастики, туризм.

Методи навчання - груповий метод, метод колового тренування, коловий метод, поточний метод.

### **Результати навчання:**

#### **Знати:**

- базові засоби легкоатлетичної та силової підготовки (аеробна і анаеробна спрямованість);
- топографію і місцезнаходження окремих м'язових груп анатомічної будови тіла, основи біомеханічних рухів, що виконуються ними, елементарні принципи занять легкоатлетичними вправами;
- можливості фізичних вправ (емоційність, ритмічність, краса, виразність тощо), спрямованих на досягнення основної мети – гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей;
- загальні закономірності функціонування організму під час виконання фізичної роботи;
- правила особистої гігієни на заняттях фізичною культурою і спортом;
- основи безпеки і страхування на заняттях з фізичної підготовки, особливості харчування, відновлювальні заходи та їхні методики;

#### **Вміти:**

- планувати фізичні вправи із застосуванням принципів поступовості і циклічності;
- проводити самостійно розминку;
- застосовувати методи самоконтролю самопочуття;
- давати естетичну оцінку вправам;
- виявляти загальнолюдські норми моралі як у спортивній діяльності, так і поза нею;
- виконувати комплекси вправ, спрямованих на фізичне вдосконалення.

### **Передумови до початку вивчення:**

Для опанування дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен мати базові знання з дисциплін "Збереження життя та здоров'я людини" ("Безпека життєдіяльності", "Основи охорони праці", "Екологія").

## **Мета курсу (набуті компетентності)**

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

**ЗК 2.** 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.

**ЗК 3.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК 4.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК 8.** Здатність працювати в команді та автономно.

**ПРН 3.** Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

**ПРН 4.** Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання/методи навчання
1.	Фізичне виховання в закладах вищої освіти. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання	0/0/12	Загальні поняття теорії і методики фізичного виховання. Історія розвитку фізкультурної освіти. Правові основи впровадження та реалізації фізичного виховання в ЗВО. Завдання, форми. Методи фізичного виховання як навчальної дисципліни. Педагогічний контроль. Анкетування студентів як вид попереднього контролю.	Підготовка повідомлень і рефератів. Практичне заняття. Самостійна робота
2.	Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання	0/0/42	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Ознайомлення і навчання елементів техніки легкої атлетики. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції. Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Державні тести з фізичної підготовленості.	Практичні заняття. Форми поточного контролю – усне опитування, спортивні нормативи.
3.	Волейбол в сучасному олімпійському русі	0/0/16	Місце і роль спортивних ігор в формуванні морально-вольових якостей особистостей. Волейбол в сучасному олімпійському русі. Фізична підготовка волейболіста. Правила гри. Техніка виконання подачі, прийом та передача м'яча. Техніка виконання нападаючого удару, гра в захисті, в нападі, двостороння гра.	Усне опитування. Практичні заняття.
4.	Спортивна гра футбол	0/0/12	Правила гри. Ознайомлення і навчання технічним прийомам гри у футбол. Ведення м'яча, передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Гра головою, техніка удару по м'ячу. Техніка виконання зупинки м'яча підйомом, стегном, животом, грудьми. Жонглювання м'ячем. Гра в захисті, гра в нападі, двостороння гра. Навчання техніки виконання перехоплень м'яча, вкидання м'яча з-за бокової лінії у футболі. Навчання техніки гри воротаря у футболі.	Усне опитування. Практичні заняття.
5.	Силові види спорту	0/0/20	Ознайомлення і навчання техніки виконання силових вправ на тренажерних пристроях і з вагою свого тіла. Техніка виконання	Практичні заняття. Форми поточного контролю – усне опитування,

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання/методи навчання
			<p>силових вправ з обтяженнями. Техніка виконання змагальних вправ. Присідання, жим (пауерліфтинг), ривок, поштовх (гирьовий спорт). Удосконалення техніки виконання присідання, жиму лежачи, тяги. Розвиток силових якостей. Техніка виконання змагальних вправ гирьового спорту. Тренування м'язів верхнього плечового поясу, корпусу тіла. Тренування силової витривалості та гнучкості. Оцінка силових якостей</p>	спортивні нормативи.
6.	Спортивна гра настільний теніс	0/0/4	<p>Ознайомлення і навчання техніки гри в настільний теніс. Правила гри. Техніка виконання базових елементів настільного тенісу (навчання хватки, стійки, техніки поштовхів). Розвиток швидко-силових якостей та гнучкості. Основні правила одиночної гри. Навчання техніки виконання подачі в настільному тенісі. Введення м'яча в гру. Техніка виконання підрізки ліворуч та праворуч. Розвиток координаційних здібностей та спритності. Техніка виконання подач поштовхом ліворуч та праворуч. Виконання подач підрізкою ліворуч та праворуч.</p>	Усне опитування. Практичні заняття.
7.	Виконання самоконтроля під час самостійних занять	0/0/6	<p>Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості, витривалості, сили. Вправи на спортивному майданчику. Ведення щоденника самоконтролю.</p>	Усне опитування Підготовка повідомлень та рефератів Практичні завдання.

**Рекомендована література**

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.-192с.
2. Демірко С.В., Хатіпов М.О. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2007. – 304 с.
3. Дударев И.Л., Путивльський И.И. «Тренеруйся сам». -2-е изд., перераб. и доп.-К.: Здоров'я,1986.-152с., ил.,1,96л.ил.
4. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузир Ю.П. и др. «Физическая культура» - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Высш.шк., 1989.-383с.: ил.
5. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена».- М.: Физкультура и спорт, 1970.-260с.
6. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания». – М.: Просвещение, 1987.-288с.
7. Шевченко А.А., Перевошиков Ю.А. «Основы физического воспитания».- К.: Высш.шк., 1984,-184с.

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	20
Тести	25
Індивідуальні завдання	25
Залік	30
<b>Разом</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



*Плагіат та академічна доброчесність:*

Студент може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань студент має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

*Завдання і заняття:*

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

*Поведінка в аудиторії:*

На заняття студенти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять студенти:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають заняття без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань студенти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.