

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	053 Психологія, 051 Економіка, 227 Терапія та реабілітація, 201 Агрономія, 208 Агроінженерія, 101 Екологія, 121 Інженерія програмного забезпечення, 122 Комп'ютерні науки, 123 Комп'ютерна інженерія, 126 Інформаційні системи та технології, 131 Прикладна механіка, 133 Галузеве машинобудування, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 073 Менеджмент, 075 Маркетинг, 292 Міжнародні економічні відносини, 211 Ветеринарна медицина, 184 Гірництво
Рік підготовки:	1, 2
Семестр викладання:	осінній, весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	1.0
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

Лук'янюк Олександр Васильович
Старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

64lav@ukr.net
електронна адреса

+38-095-414-46-32
телефон

за розкладом
консультації

Анотація навчального курсу

Дана дисципліна вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Цілі вивчення курсу: Педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Результати навчання: Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-практичної фізичної підготовки.

вміти:

- застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності;
- здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

Передумови до початку вивчення: Базові знання та уявлення з дисциплін: «Валеологія», «Анатомія людини», «Фізіологія людини».

Мета курсу (набуті компетентності)

Мета викладання дисципліни

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

Вивчення даного навчального курсу призначене для формування, удосконалення та розвитку у здобувача вищої освіти наступних компетентностей:

- формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти	2/0/0	Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти. Предмет і завдання дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
2	«Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здобувачів вищої освіти СНУ ім. В.Даля	0/0/4	Показники і критерії дотримання здорового способу життя. Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості	Практична робота Опитування. Індивідуальні завдання
3	Фізична культура і основа здорового способу життя здобувача вищої освіти.	0/0/2	Основні компоненти здорового способу життя. Оздоровча фізична культура. Виконання контрольних вправ і нормативів. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
4	Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості та гнучкості	0/0/2	Поняття «оптимальний руховий режим». Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Виконання комплексу силових вправ	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
5	Загальна фізична підготовка	0/0/4	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Умови виконання практичних нормативів. Прикладні навички. Основні засоби ЗФП. Комплекс вправ загально-фізичної підготовки	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
6	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>присідання за 40 с</i>	Практичні вправи. Опитування
7	Спеціальна фізична підготовка	0/0/2	Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Спеціальна фізична підготовка. Комплекси фізичних вправ для розвитку загальної витривалості та сили	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
8	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>«планка»</i>	Практичні вправи. Опитування
9	Загартовування організму. Загальна фізична підготовка	0/0/2	Основи методики загартовування. Засоби загартовування організму людини. Вплив холоду на організм людини. Комплекси ЗФП для пресу та спини	Опитування. Індивідуальні завдання
10	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>з'єднання прямих ніг над сидінням стільця за 15 с</i>	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
11	Загальна фізична підготовка	0/0/2	Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Психічна саморегуляція. Комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, пресу та грудей	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
12	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>згинання-розгинання рук в упорі лежачи</i>	Практичні вправи. Опитування
13	Використання рухової активності для зміцнення та збереження здоров'я	0/0/2	Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики в режимі дня здобувача вищої освіти. Попередження травматизму. Методика складання комплексу загально-розвивальних вправ (ЗРВ)	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
14	Засоби і методи підвищення продуктивності праці. Методика проведення загально-розвивальних вправ	0/0/2	Засоби і методи підвищення продуктивності праці (фізкультпауза, фізкультхвилинка, аутотренінг). Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку. Вихідні положення та рухи.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
15	Комплекс ЗРВ. Стрибки на скакалці	0/0/4	Проведення здобувачами вищої освіти комплексів загально-розвиваючих вправ. Стрибки на скакалці: корись та техніка виконання. ЗФП	Практичні вправи. Опитування
16	Оптимальний тижневий руховий режим. Аеробна активність	0/0/2	Оптимальний тижневий руховий режим здобувачів закладу вищої освіти. Вправи помірної інтенсивності та інтенсивні навантаження.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
17	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>стрибки на скакалці за 30 с</i>	Практичні вправи. Опитування
18	Ефективні силові тренування в домашніх умовах	0/0/2	Силовий тренінг на всі групи м'язів в домашніх умовах. Базові силові вправи. Програма силового тренування для юнаків і дівчат. ЗФП	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
19	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>підйом ніг лежачи на спині до $\perp 90^\circ$ за 30 с</i>	Практичні вправи. Опитування
20	Основи професійно-практичної фізичної підготовки (ППФП)	0/0/2	Організація і форми ППФП у закладі вищої освіти. Виробнича фізична культура. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури. Комплекс вправ ППФП. Вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
21	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>піднімання тулуба в сід за 1 хв.</i>	Практичні вправи. Опитування

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
22	Традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізичного виховання	0/0/2	Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними (загартування, спеціальні лікувально-профілактичні процедури) засобами, і методами фізичної культури. Силкові вправи на свіжому повітрі та самоконтроль.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання
23	Контрольний іспит	0/0/2	Прийом контрольного нормативу <i>підтягування на перекладині (ч), гнучкість (ж)</i>	Практичні вправи. Опитування
24	«Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здобувачів вищої освіти СНУ ім. В.Даля	0/0/4	Показники і критерії дотримання здорового способу життя. Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості	Практична робота Опитування. Індивідуальні завдання
25	ЗАЛК	0/0/4	Система помодульного оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з фізичного виховання. Складання практичних іспитів та завдань.	Опитування. Індивідуальні завдання

Рекомендована література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 251 с.
3. Демерков, С. В. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. В. Демерков, М. О. Хатіпов ; Східноукраїнський НУ ім. В. Даля. – Луганськ, 2007.
4. Дубинська О.Я. Курс лекцій з фізичної культури, фізичне виховання різних верств населення./ Дубинська О.Я., Суми, Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2013. – 230 с.
5. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [навч. посіб.] / І. Б. Карпова, В. А. Корчинський, А. В. Зо-тов. – К. : КНЕУ, 2005. – 103 с.
6. 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.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
8. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014.– 126 с.
9. Основы валеологии / под ред. акад. В. П. Петленко : в 3 кн. – К. : Олимпийская литература, 1998.
10. 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.
11. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛДУВС, 2011. – 104 с.

Інформаційні ресурси

Система дистанційного навчання СНУ ім. В. Даля – <http://moodle.snu.edu.ua/>

Методичне забезпечення

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2. Мірошникова Н.С., Лук'янюк О.В. Розвиток фізичних якостей методом кругового тренування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання основного відділення (для студентів всіх курсів): Методичні вказівки СНУ ім. В. Даля. 2019 – 33 с.
3. Мірошникова Н.С., Лук'янюк О.В. Розвиток швидко-силової витривалості для підготовки до задачі нормативу підймання тулубу в положенні сидячи за 1 хвилину (для студентів всіх спеціальностей) : Методичні рекомендації для самостійних занять фізичною культурою та спортом СНУ ім. В. Даля, 2019
4. Методичні вказівки до теми: «Виконання самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами» (для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання). / Уклад: О.В. Лук'янюк, Н.С. Мірошникова. – Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021 – 34 с.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Складання контрольних нормативів (написання рефератів)	80
Практична робота «Паспорт здоров'я»	5
Методична часина курсу: проведення комплексу загально-розвиваючих вправ	5
Теоретична частина курсу	10
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види 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

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу.

Завдання і заняття:

Здобувачі вищої освіти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються.

Поведінка на заняттях:

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Середовище на заняттях є дружнім та творчим. На практичні заняття здобувачі вищої освіти мають з'являтися вчасно (відеозв'язок Teams) у спортивній формі відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.