

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	014.01 «Середня освіта (українська мова і література)»
<b>Рік підготовки:</b>	1,2
<b>Семестр викладання:</b>	осінній, весняний
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	4
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	залік (2,4 семестр)

### *Автор курсу та викладач практичних занять:*

Кривобогова Наталія Петрівна

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

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

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

електронна адреса

+38-099-208-7429

телефон

Viber за номером  
телефону

месенджер

119ГК аудиторія  
кафедри ЗЛтаФВ

консультації

### **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» здобувач вищої освіти повинен мати базові знання з дисциплін "Збереження життя та здоров'я людини" ("Безпека життєдіяльності", "Основи охорони праці", "Екологія").

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

Унаслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

ЗК11. Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.

ПРН17. Організовувати освітній процес і позаурочну активність учнів з урахуванням вимог до збереження життя і здоров'я учнів ЗСО.

#### **Структура курсу**

№	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.	Підготовка повідомлень і рефератів. Практичне заняття. Самостійна

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ЛЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання/методи навчання
			Завдання, форми. Методи фізичного виховання як навчальної дисципліни. Педагогічний контроль. Анкетування студентів як вид попереднього контролю.	робота
2.	Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання	0/0/42	<p>Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Ознайомлення і навчання елементів техніки легкої атлетики.</p> <p>Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості.</p> <p>Державні тести з фізичної підготовленості.</p>	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	<p>Ознайомлення і навчання техніки виконання силових вправ на тренажерних пристроях і з вагою свого тіла. Техніка виконання силових вправ з обтяженнями.</p> <p>Техніка виконання змагальних вправ. Присідання, жим (пауерліфтинг), ривок, поштовх</p>	Практичні заняття. Форми поточного контролю – усне опитування, спортивні нормативи.

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ЛЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання/методи навчання
			(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	
6.	Спортивна гра настільний теніс	0/0/4	Ознайомлення і навчання техніки гри в настільний теніс. Правила гри. Техніка виконання базових елементів настільного тенісу (навчання хватки, стійки, техніки поштовхів). Розвиток швидкісно-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.	Усне опитування. Практичні заняття.
7.	Виконання самоконтроля під час самостійних занять	0/0/6	Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості, витривалості, сили. Вправи на спортивному майданчику. Ведення щоденника самоконтролю.	Усне опитування Підготовка повідомлень та рефератів Практичні завдання.

### Рекомендована література

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985.192 с..
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 І.І. Тренеруйся сам». 2-е изд.,перераб. и до. Київ: Здоров'я,1986.152с.
4. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузир Ю.П. и др. Физическая культура. 2-е изд.,перераб. и доп. Москва: Высш.шк., 1989.383с..
5. Зациорский В.М. Физически екачества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1970.260с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва: Просвещение, 1987.288с.
7. Шевченко А.А., Перовщиков Ю.А. Основы физического воспитания. Киев.: Высш.шк., 1984. 184с.

### Оцінювання курсу

Заповніть виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

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

### Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS S	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	незараховано 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:*

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документа про проходження курсу здобувачеві вищої освіти можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань здобувач вищої освіти 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 здобувачі вищої освіти вчасно приходять до аудиторії відповідно до чинного розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачі вищої освіти:

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

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- 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.