

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| <b>Ступінь вищої освіти:</b>     | бакалавр                |
| <b>Спеціальність:</b>            | для всіх спеціальностей |
| <b>Рік підготовки:</b>           | 1,2,3,4                 |
| <b>Семестр викладання:</b>       | 1,2,3,4,5,6,7 семестр   |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>  |                         |
| <b>Мова(-и) викладання:</b>      | українська              |
| <b>Вид семестрового контролю</b> | залік                   |

mr.cigan87@ukr.net

електронна адреса

+38-095-336-10-29

телефон

119 ГК, за розкладом

консультації

### **Мета вивчення курсу:**

#### **Анотація навчального курсу**

Мета вивчення курсу полягає у забезпеченні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» для оздоровлення студентів, покращення їх фізичного розвитку, удосконалення фізичної підготовленості. Основними видами навчальних занять із фізичного виховання є практичні заняття, які носять оздоровчий характер: спортивні ігри, рухливі ігри, легка атлетика, оздоровчі види гімнастики, туризм.

### **Результати навчання:**

#### **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
- трактувати фундаментальні знання, уміння і навички

- здоров'язбереження;
- формувати погляди, ціннісні категорії і визначати поведінку спрямовану на формування, збереження та відтворення здоров'я;
  - пояснити поняття «здоров'я», шляхи його зміцнення в контексті потреб конкретного пацієнта/клієнта;
  - пояснити ефективність використання фізичних вправ та змін оточення для відновлення та підтримки здоров'я;
  - надавати долікарську допомогу при різноманітних невідкладних станах.

**Передумови до початку вивчення:** Базові знання з основ здоров'я та гігієни.

### Мета курсу (набуті компетентності)

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

1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
2. Здатність діяти на основі етичних міркувань.
3. Здатність працювати в команді.
4. Здатність пояснити потребу у заходах фізичної культури, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
5. Здатність демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

### Структура курсу

| №  | Тема  | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст   | Інструменти і завдання |
|----|---|------------------|---|------------------------|
| 1. | Фізичне виховання в закладах вищої освіти. Здоровий спосіб життя. |                  | 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. |                        |
| 2. | Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання            |                  | Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Ознайомлення і навчання елементів техніки   |                        |

| №  | Тема  | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст  | Інструменти і завдання |
|----|---|------------------|--|------------------------|
|    |   |                  | легкої атлетики.<br>Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції.<br>Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.  |                        |
| 3. | Волейбол  |                  | Правила гри. Техніка виконання подачі, прийом та передача м'яча. Техніка виконання нападаючого удару, гра в захисті, в нападі, двостороння гра.  |                        |
| 4. | Спортивна гра футбол                              |                  | Правила гри. Ведення м'яча, передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Гра головою, техніка удару по м'ячу. Жонгливання м'ячем. Гра в захисті, гра в нападі, двостороння гра   |                        |
| 5. | Силові види спорту                                |                  | Силові види спорту.<br>Ознайомлення і навчання техніки виконання силових вправ на тренажерних пристроях і з вагою свого тіла. Техніка виконання силових вправ з обтяженнями. Техніка виконання змагальних вправ. Присідання, жим (пауерліфтинг), ривок, поштовх (гирьовий спорт). Розвиток силової витривалості. |                        |
| 6. | Виконання самоконтроля під час самостійних занять |                  | Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості, витривалості, сили   |                        |

### Рекомендована література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин и др. – М. : Просвещение, 1990. – 286 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1997. – 36 с.

4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010.- 248 с.
10. Легкая атлетика : уч-ник для ин-тов физ. культуры ; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.
11. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
12. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания / А. П. Матвеев. – М : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
13. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. –261 с.
14. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.
15. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
16. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 307 с.
17. Цільова комплексна програма “ Фізичне виховання – здоров'я нації ”. – К., 1998.- 46 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга ; Богдан, 2010. –271 с.

### Оцінювання курсу

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>      |

### Політика курсу

*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. Практичні 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 спортивної зали 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.