

Силабус курсу:

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>Ступінь вищої освіти:</b>     | бакалавр          |
| <b>Спеціальність:</b>            | 053 Психологія    |
| <b>Рік підготовки:</b>           | 1, 2              |
| <b>Семестр викладання:</b>       | осінній, весняний |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>  | 4.0               |
| <b>Мова(-и) викладання:</b>      | українська        |
| <b>Вид семестрового контролю</b> | залік             |

## Автори курсу та лектор:

Ткачук Олена Геннадіївна

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

доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

tkachuk@snu.edu.ua

електронна адреса

+380662872127

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Лук'янюк Олександр Васильович

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

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

luki18@snu.edu.ua

електронна адреса

+380954144632

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

## Викладач лабораторних занять:\*

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

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

## Викладачі практичних занять:\*

Мірошникова Наталя Сергіївна

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

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

miro18@snu.edu.ua

електронна адреса

+380953840426

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

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

електронна адреса

+380992087429

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Кукота Олег Олександрович

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

викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

kukota@snu.edu.ua

електронна адреса

+30957033851

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

\* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором; 2) припустимо змінювати назву підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

## Анотація навчального курсу

Дисципліна «Фізичне виховання» вирішує завдання основ здорового способу життя. Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.

### **Цілі**

#### **вивчення**

#### **курсу:**

Педагогічний процес спрямований на формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь та навичок використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.

### **Результати**

#### **навчання:**

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:

#### знати:

- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії.

#### вміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності.

***Передумови до початку вивчення:***

Базові знання та уявлення з дисциплін: Фізичне виховання, Основи здоров'я.

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

#### **Мета викладання дисципліни**

Метою викладання дисципліни «Фізичне виховання» є виховання всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного і психічного розвитку.

Знання та уміння використання форм, методів, засобів фізичного виховання надають можливість впроваджувати у повсякденне життя заходи спрямованні на здоров'я збереження, що позитивно впливатимуть на зміцнення організму та збільшення якості здійснення професійної діяльності.

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

- 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;

- 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;

- здатність працювати в команді;

- вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## СТРУКТУРА КУРСУ

| №             | Тема   | Години<br>(Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст  | Інструменти і<br>завдання                             |
|---------------|--|---------------------|--|---|
| <b>I курс</b> |  |                     |  |   |
| 1             | Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти. «Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здобувачів вищої освіти СНУ ім. В.Даля | 0/0/4               | Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти. Предмет і завдання дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки. Загальна фізична підготовка. Показники і критерії дотримання здорового способу життя. Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості | Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування. |
| 2             | Легка атлетика   | 0/0/4               | Спринтерський біг. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання              |
| 3             | Легка атлетика   | 0/0/4               | Стрибок у довжину з місця та розбігу. Човниковий біг.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання              |
| 4             | Спортивні ігри   | 0/0/4               | Баскетбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча. Техніка кидків у коник. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства.                    | Практичні вправи. Індивідуальні завдання              |

| №  | Тема   | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст  | Інструменти і завдання                   |
|----|--|------------------|--|--|
| 5  | Спортивні ігри   | 0/0/4            | Волейбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка прийому-передачі м'яча. Нижня пряма подача. Бокова подача. Елементи техніки нападаючого удару. Навчальна двостороння гра.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 6  | Загальна фізична підготовка  | 0/0/4            | Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток гнучкості. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів.                  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 7  | Силова гімнастика / стретчинг / пілатес                                  | 0/0/2            | Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу. Використанням вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості    | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 8  | Практичне застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу. | 0/0/2            | Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Розвиток силових якостей.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 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 | 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 |
| 11 | Загальна фізична підготовка. Стрибки на скакалці                         | 0/0/4            | Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів. Стрибки на скакалці: корись та техніка виконання. ЗФП  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 12 | Спортивні ігри   | 0/0/4            | Футзал. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка володіння м'ячем. Техніка ударів по воротам. Техніка гри воротаря. Стандарти. Взаємодія гравців під час гри. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, арбітраж | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |
| 13 | Спортивні ігри   | 0/0/4            | Баскетбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання |

| №              | Тема  | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст   | Інструменти і завдання                              |
|----------------|---|------------------|---|---|
|                |   |                  | Техніка кидків у кошик. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства  |   |
| 14             | Легка атлетика  | 0/0/4            | Естафетний біг. Особливості елементів техніки низького старту з естафетною паличкою. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу в коридорі передачі. Взаємодія учасників естафети під час передачі палички. Техніка бігу по віражу. Естафетний біг 4×100                     | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 15             | Легка атлетика  | 0/0/4            | Біг на середні та довгі дистанції. Поняття бігу на середні та довгі дистанції, кросового бігу. Різниця у техніці бігу на короткі та довгі дистанції, анатомічні та фізіологічні особливості спринтерів та стаєрів. Техніка високого старту, тактика бігу з утриманням темпу, ритму. | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 16             | «Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здоров'я (порівняння) | 0/0/2            | Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості   | Практична робота Опитування. Індивідуальні завдання |
|                | ЗАЛІК   | 0/0/2            | Система помодульного оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з фізичного виховання. Складання практичних іспитів та завдань.  | Опитування. Індивідуальні завдання                  |
| <b>II курс</b> |   |                  |   |   |
| 1.             | Засоби і методи підвищення продуктивності праці. Методика проведення ЗРВ          | 0/0/2            | Засоби і методи підвищення продуктивності праці. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку. Вихідні положення та рухи.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 2              | 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            |
| 3              | Силова гімнастика / стретчинг / пілатес   | 0/0/4            | Застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу в повсякденному житті. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Статично-динамічні вправи для розвитку сили рук, ніг, тулуба та гнучкості.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 4              | Практичне застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу.          | 0/0/4            | Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук ніг, тулуба та пресу. Дихальна гімнастика. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Розвиток силових якостей.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 5              | 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            |

| №  | Тема   | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст   | Інструменти і завдання                              |
|----|--|------------------|---|---|
| 6  | Спортивні ігри   | 0/0/6            | Волейбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка прийому-передачі м'яча. Нижня пряма подача. Бокова подача. Техніка прийому м'яча з подачі. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 7  | Легка атлетика   | 0/0/4            | Спринтерський біг. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м. Техніка бігу по віражу. Пробігання дистанції 200 м.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 8  | Легка атлетика   | 0/0/4            | Особливості бігу по пересіченій місцевості. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Біг по пересіченій місцевості до 2000 м.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 9  | Спорт. Основи здорового способу життя  | 0/0/2            | Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Основи здорового способу життя.   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 10 | Загальна фізична підготовка  | 0/0/4            | Комплекси вправ аеробної гімнастики. Розвиток координаційних якостей. Розвиток силових якостей. Розвиток гнучкості засобами гімнастики. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 11 | Загальна фізична підготовка, гімнастика  | 0/0/4            | Вправи у рівновазі, на гнучкість, координаційні. Комплекси ЗРВ з предметами, вправи корегуючої гімнастики   | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 12 | Тренажерна зала  | 0/0/6            | Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Силові вправи.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 13 | Легка атлетика   | 0/0/6            | Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.  | Практичні вправи. Індивідуальні завдання            |
| 14 | «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 |
| 15 | ЗАЛК   | 0/0/2            | Система помодульного оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з фізичного виховання. Складання практичних іспитів та завдань.  | Опитування. Індивідуальні завдання                  |

### Рекомендована література

Основна

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.
3. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. В:Центр учбової літератури, 2017. 216 с.
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2018. 502 с.  
Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394с.
5. Соломонко А. О., Хамуляк Х. М., Длєгош І. Б. Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів. Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць І Всеукр. студентської наук.-практ. конф. 20 травня 2015 р. Житомир: Рута. 2015. С. 199-206.

#### *Допоміжна*

1. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19267/1/Volovik.pdf>
2. Олексієнко, Ярослав Іванович. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016 р. 78 с.
3. Олєшко, Валентин Григорович. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА, 2011 р. С. 437-443.

#### **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 швидкісно-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 (комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, програми реабілітації (після хвороби, травми)) | 80              |
| Практична робота «Паспорт здоров'я»   | 5               |



|   |            |
|---|------------|
| Методична часина курсу: проведення комплексу загально-розвиваючих вправ | 5          |
| Теоретична частина курсу  | 10         |
| <b>Разом</b>  | <b>100</b> |

### 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.