

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	для всіх спеціальностей
Рік підготовки:	1, 2
Семестр викладання:	1, 2, 3, 4
Кількість кредитів ЄКТС:	4
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

Лук'янюк О.В.

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

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

Посада

iano18@snu.edu.ua

електронна адреса

Телефон

Месенджер

119ГК, 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
- тракувати 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 в рамках курсу «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці, цивільний захист»

Мета курсу (набуті компетентності)

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

ЗК.Здатність працювати в команді.

ЗК.Здатність здійснювати безпечну діяльність.

ЗК.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.

Що забезпечується досягненням наступних програмних результатів навчання:

ПРН. Обговорювати результати професійної діяльності з фахівцями та нефахівцями, аргументувати власну позицію.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Фізичне виховання в закладах вищої освіти. Здоровий спосіб життя.	0/0/6	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.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання	0/0/50	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.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	Волейбол	0/0/20	Правила гри. Техніка виконання подачі, прийом та передача м'яча. Техніка виконання нападаючого удару, гра в захисті, в нападі, двостороння гра.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
4.	Спортивна гра футбол	0/0/15	Правила гри. Ведення м'яча, передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Гра головою, техніка удару по м'ячу. Жонглювання м'ячем. Гра в захисті, гра в нападі, двостороння гра	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	Силові види спорту	0/0/15	Силові види спорту. 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.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	Виконання самоконтроля під час самостійних занять	0/0/6	Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості, витривалості, сили	Участь в обговоренні

Рекомендована література

1. Карпюк, А. П. (2019). Фізичне виховання у закладах вищої освіти за кредитно-модульною системою. Івано-Франківськ: ПНУ. 180 с.
2. Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance (4th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
3. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2012). Physical Activity and Health (2nd ed.). Human Kinetics.
4. Freeman, G. (2015). Health and Physical Education: Preparing Educators for the Future. Routledge.
5. Green, K. (2008). Understanding Physical Education. Sage Publications.
6. Hardman, K., & Green, K. (Eds.). (2011). Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. Meyer & Meyer Sport.
7. Kirk, D. (2010). Physical Education Futures. Routledge.
8. Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2016). Youth In Sport: Positive and Negative Outcomes. In: Routledge Handbook of Youth Sport. Routledge.
9. Earle, R. W., & Baechle, T. R. (2008). NSCA's Essentials of Personal Training (2nd ed.). Human Kinetics.
10. Hoffman, J. (2014). Introduction to Kinesiology: Studying Physical Activity (4th ed.). Human Kinetics.
11. Cashmore, E. (2008). Encyclopedia of Sports Studies. Routledge.
12. Nelson, J. K., & Cox, L. D. (2006). Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport (6th ed.). McGraw-Hill.

13. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
14. Цільова комплексна програма “ Фізичне виховання – здоров’я нації ”. – К., 1998.- 46 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
Разом	100

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 здобувач освіти можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань здобувач 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. 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 здобувачі освіти вчасно приходять до спортивної зали відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачі освіти:

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

Під час контролю знань здобувачі 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.