СИЛАБУС КУРСУ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній ступінь “Бакалавр”
Спеціальність 025 “Музичне мистецтво”
Освітньо-професійна програма
«Музичне мистецтво естради»
Кількість кредитів: 8

Мова викладання: українська

Керівник курсу «Фізичне виховання»
Волощук Назарій Васильович, викладач
Контактна інформація: nazario199777@gmail.com

Пророквізити та постреквізити дисципліни

- **Пророквізіти дисципліни:** фізична культура,фізичне виховання(рівень молодший спеціаліст)
- **Постреквізити дисципліни:** фізичне виховання (рівень бакалавра).

Призначення дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» належить до циклу дисциплін загальної підготовки студентів вищих навчальних закладів та є органічною частиною навчально-виховного процесу і служить всебічному розвитку студентів, їх підготовці до життя, праці. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються питання зміцнення здоров’я,розвитку їх фізичних здібностей,оволодіння руховими вміннями і самостійно займатися фізичними вправами , виховання активної життєвої позиції, працелюбності, моральних і вольових якостей,удосконалення спортивної майстерності та професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливості майбутньої трудової діяльності. Протягом вивчення предмету студенти набувають такі **загальні компетентності**, як:

- Навички міжособистісної взаємодії.
- Здатність працювати автономно.
- 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.

такі **спеціальні компетентності** як:

- Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв’язків.

Метою навчання є : послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

— знання і дотримання основ здорового способу життя;

— знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

— знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до майбутньої діяльності, уміння застосовувати їх на практиці;

— сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами.

Зміст і структура курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин у тому числі		
	Пр.	СРС.	залік
1	2	3	4
Модуль 1.			
Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання			
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	2	
Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	2	2	
Змістовий модуль 2. Легка атлетика			
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2	4	
Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	4	
Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	4	2	
Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	2	2	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)			
Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	4	4	
Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	6	4	
Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки	4	4	
Разом за модулем 1	**32**	**28**	
Модуль 2.			
Змістовий модуль 4.Теоретичні відомості			
Тема 1.Загальна і особиста гігієна студента	2	2	
Змістовий модуль 5.Гімнастика			
Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	4	2	
Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м’язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).	4	2	
Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.	2	2	

Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	2	4	
Змістовий модуль 6.(Настільний теніс,волейбол)			
Тема 6. Н.Т.Техніка гри в нападі	2	2	
Тема 7. Н.Т.Навчити техніці гри в парі	4	3	
Тема 8 Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі.	2	2	
Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	2	3	
Тема 10.Волейбол.Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	4	3	
Тема 11.Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча	4	3	
Разом за модулем 2	**32**	**28**	
Модуль 3.			
Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання			
Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	2	2	
Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	2	2	
Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)			
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	4	2	
Тема 4. Вправи,спрямовані на силову витривалість футболістів	4	3	
Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	4	2	
Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	4	4	
Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	4	4	
Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	4	3	
Тема 9. Н.Т. Гра в парах	2	3	
Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	2	3	
Разом за модулем 3	**32**	**28**	
Модуль 4.			
Змістовий модуль 9. Гімнастика			
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Рітмична гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	4	4	
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчінг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	4	4	
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та	4	3	

відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.			
Змістовий модуль 10. Легка атлетика			
Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	4	2	
Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4	2	
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	3	
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	2	2	
Змістовий модуль 11.Спортивні ігри(настільний теніс,волейбол)			
Тема 8.Н.Т.Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста	2	2	
Тема 9.Н.Т.Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.	2	2	
Тема 10.Волейбол.Техніка передачі м'яча двома руками зверху,знизу.	2	2	
Тема 11.Волейбол.Двостороння учбова гра.	2	2	
Разом за модулем 4	**32**	**28**	
Усього годин	**128**	**112**	

Самостійна робота проводиться студентами щотижнево і спрямована на закріплення пройденого на практичних заняттях матеріалу. Кількість годин на виконання — 92. Поточний контроль однієї теми здійснюється на наступному занятті.

Рекомендовані джерела інформації

1. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навчальний посібник. –К. : УЗМН, 1997. – 224 с.
2. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. – Кіровоград : 1995. -139 с.
3. Дайнека Короліс . Рух , дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб і доп. – К .: Здоров'я, 1988. – 176 с.
4. Дехтярь В.Д. Основи оздоровчо – спортивного туризму : Навчально – методичний посібник. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
5. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Видання друге, стереотипне. – К : УЗМН, 1990. – 270 с.
6. Кертуцький В.Й. Методика побудування індивідуальних програм з метою удосконалення фахової дієздатності та змісту програм оздоровлення : Методична розробка - КУТЕП , 2004. – 17 с.
7. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування : Навчально – методичні рекомендації. – Київ: КУТЕП , 2003. -74 с.

8. Сударєва Н.С. Баскетбол : Методичний посібник : КУТЕП, 2002. – 32 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html
2. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf
3. http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatij-sportom.html
4. http://youryoga.org/med/relaxation/
5. http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id-10085/harakteristika_metodik_trenirovki_v_bodibildinge.html

Політика навчальної дисципліни

Контроль якості знань студентів. Проводиться протягом всього курсу навчання (поточний контроль), в кінці кожного змістовного модуля (підсумковий модульний) та в кінці курсу семестровий підсумковий (залік/екзамен).

Форми контролю: експрес-опитування, презентації виконаних результатів та досліджень, есе, семінарські заняття, стандартизовані тести, залік/іспит.

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС –A, B, C, D, E, FX, F).

Політика оцінювання.

Курс	Змістовий модуль	№ теми змістового модуля	Максимальна кількість балів
1	**1. Теорія і методика фізичного виховання**	1	4
		2	4
	2. Легка атлетика	3	10
		4	10
		5	16
		6	10
	3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)	7	10
		8	16
		9	10
		Сумма	100
	4.Теоретичні відомості	1	5
		2	10
	5. Гімнастика	3	10
		4	10
		5	10
	6.Спортивні ігри(настільний теніс,волейбол	6	10
		7	10
		8	5
		9	10
		10	10

		11	10
		Сума	100
	7. Теорія і методика фізичного виховання	1	4
		2	4
2	**8. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс)**	3	10
		4	10
		3	16
		4	10
		5	10
		6	10
		7	16
		8	10
		Сума	100
	9. Гімнастика	1	10
		2	10
		3	10
	10. Легка атлетика	4	10
		5	10
		6	5
		7	10
		8	10
	11.Спортивні ігри(настільний теніс,волейбол)		
		9	10
		10	10
		11	5
		Сума	100

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90 — 100	**«відмінно»**
B	82 — 89	**«добре»**
C	74 — 81	**«добре»**
D	64 — 73	**«задовільно»**
E	60 — 63	**«достатньо»**
FX	35 — 59	**«незадовільно»** з можливістю повторного складання
F	1 — 34	**«незадовільно»** з обов’язковим повторним курсом

Політика перескладання.

Перескладання змістовного модуля здійснюється за бажанням студента один раз зі зниженням оцінки на один бал від отриманого результату за

чотирибальною системою оцінювання. Перескладання змістовного модуля відбувається з дозволу керівника курсу за наявності поважних причин.

Перескладання модуля здійснюється за бажанням студента один раз з дозволу навчальної частини за наявності поважних причин, оцінюється за 20 бальною шкалою. Загальний підсумок за курс визначається шляхом додавання балів за всіма видами контролю з подальшим переведенням в національну, 100 – бальну та європейської кредитно-трансферну систему.

Політика академічної доброчесності

Списування під час поточних занять, тестових робіт та екзамену заборонені.

Політика відвідування

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за пропуск занять без поважної причини знімаються бали (по 1 за кожне пропущене заняття). З об'єктивних причин (напр., хвороба) навчання може відбуватися в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Методичне забезпечення

Складові навчально-методичного комплексу дисципліни:

1. Навчальна програма з дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Конспект лекцій з дисципліни.
4. Плани семінарських занять.
5.Завдання для самостійної роботи студентів.
6.Теми рефератів, доповідей.
7. Методичні вказівки до написання рефератів та доповідей, самостійної роботи.
8. Електронний курс на платформі Moodle.
9. Навчальні та контрольні комп'ютерні тести у курсі.
10. Перелік питань до заліку.

Методи навчання

Всі методи навчання у фізичному вихованні доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, тому що жоден з них не може бути визнаний універсальним. За формою спілкування педагога з студентами, тобто за формою керівництва навчальним процесом, можна виділити методи використання слова і методи забезпечення наочності. Для оволодіння ж технікою рухів необхідно користуватися методами практичних вправ.

Основними видами словесної передачі знань в процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда. Метою вступних бесід є підготовка студентів до розуміння навчальних завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу (наприклад, пригадування раніше засвоєного матеріалу, який безпосередньо пов'язаний із досліджуваних),

рішення ряду організаційних питань (розподіл займаються на підгрупи, вибір місця занять та ін.)

До методу забезпечення наочності відносяться показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Відображення може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення.

На перших етапах навчання вправи виконуються з малою або середньою інтенсивністю, тому що завдання полягає в тому, щоб усунути помилки, освоїти правильну форму і ритм рухів. Але, як тільки це завдання буде вирішено, слід виконувати вправи з більшою інтенсивністю. Однак це вимагає більшої м'язової сили. Зі збільшенням же м'язової сили повинна змінюватися і техніка.