



Силабус курсу

Фізичне виховання

Освітній ступінь “Бакалавр”

Спеціальність 025 “Музичне мистецтво”

Освітньо-професійна програма

“Спів (академічний, народний)”

Інструментальне виконавство (за видами)

Роки навчання: I,II Семестр: 1,2,3,4

Кількість кредитів: 3

Мова викладання: українська

Керівник курсу «Фізичне виховання»

Волощук Назарій Васильович, викладач

Контактна інформація: nazario199777@gmail.com

Прореквізити та постреквізити дисципліни

- **Прореквізити 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	2	
Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2	
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	3	
Разом за модулем 1	32	23	
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.	4	2	
Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	4	2	
Змістовий модуль 6.(Настільний теніс,волейбол)			
Тема 6. Н.Т.Техніка гри в нападі	4	2	
Тема 7. Н.Т.Навчити техніці гри в парі	4	2	
Тема 8 Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі.	4	2	
Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	4	3	
Тема 10.Волейбол.Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	4	2	
Тема 11.Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча	4	2	
Разом за модулем 2	42	23	
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	4	3	

футболістів			
Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	4	2	
Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	4	4	
Тема 5. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	4	2	
Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	4	2	
Тема 7. Н.Т. Гра в парах	2	2	
Тема 8. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	2	2	
Разом за модулем 3	32	23	
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	2	
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	4	2	
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	4	2	
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.	4	3	
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	4	2	
Змістовий модуль 11. Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол)			
Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.	4	2	
Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.	4	2	
Тема 10. Волейбол. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу.	4	2	
Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.	2	2	

Разом за модулем 4	42	23	
Усього годин	148	92	

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.

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 –А, В, С, 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

Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. - Николаев, 2001. - 140 с.
2. Бакштанский В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. - М. : ПЕР СЕ, 2000. - 224с.
3. Бирюков А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 384с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000. - 192с.
6. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. - К. : Центр здоровья, 1993. - 160с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. - К. : Олімпійська література, 2000. - 423с.
8. Соломонко В. В. Футбол : Підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 1997. - 286с.
9. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 335с.
10. Физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 463с.
11. Физкультура : Методика преподавания, спортивные игры / Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 256с.
12. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К. : КНЕУ, 2005. - 104с.

Допоміжна

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого / В Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 85с.
2. Валеология / Под. ред. Петленко В. Т. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 434 с.
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. - М. : Изд-во Эксмо, 2002. - 272с.
4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 142с.
5. Власов А. А. Туризм : уч. метод. пособие / А. А.Власов, А. Г. Нагорный. - М. : Высшая школа, 1977. - 95с.
6. Демчишин А. А., Спортивные и подвижные игры в спортивном воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К. : Здоров'я, 1989. - 168с.
7. Джо Вейдер Система строительства тела / Джо Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоров'я, 1999. - 200 с.
9. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. - М. : Высшая школа, 1977. - 144с.
10. Ильинич В. И., Физическая культура для работников умственного труда / В. И. Ильинич, М. Е. Виленский. - М. : Знание, 1978. - 64с.
11. Ковалев С. В. Перепрограммирование собственной судьбы / С. В. Ковалев. - М. : КСП+, 2002. - 784с., илл.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер : Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
13. Лободин В. Т. Формула здоровья / В. Т. Лободин. - СПб. : ИД "Невский проспект", 1999. - 187с.
14. Маслюков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслюков. - М. : Высшая школа, 1991. - 240с.
15. Мексин Тобиас, Мери Стюарт Растягивайся и расслабляйся / Мексин Тобиас, Мери Стюарт. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 160с.
16. Моника Риттер-Клейнганс Гимнастика позвоночника / Моника Риттер-Клейнганс. - М. : Феникс, 1997. - 96с.
17. Монтиньяк М. Секреты питания / М. Монтиньяк. - М. : Оникс, 1999. - 222с.
18. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 130с.
19. Пафоренбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Пафоренбаргер, Э. Ольсе. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 320с.
20. Синяков А. Самоконтроль физкультурника / А. Синяков. - М. : Знание, 1987. - 96с.
21. Теория и методика физвоспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова (в 2 томах). - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 296с.
22. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. - К. : Здоров'я, 1998. - 152с.
23. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448с.
24. Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности / Ю. В. Чуфаровский. - М. : Издательство "МЗ-Пресс", Издатель Воробьев А. В., 2002. - 232с.

25. Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами / В. И. Шапошникова, Н. А. Барбараш. - СПб. : Питер, 2003. - 256с. - (Серия «Исцели себя сам»).
26. Энциклопедия современного Олимпийского спорта / Под ред. Платонова В. Н. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 599с.

Інформаційні ресурси:

1. Mirolit Halotea - программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html
 2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Режим доступа к статье: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf
 3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>
 4. Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров «Bodyron» — Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>.
 5. Музыка во время занятий спортом [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatij-sportom.html>
 6. Программы для релаксации *Полёт сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>
 7. Пуцов Сергей Характеристика методик тренировки в бодибилдинге [Электронный ресурс]. — Режим доступа : http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id-10085/harakteristika_metodik_trenirovki_v_bodibildinge.html
- Специализированный сайт по бодибилдингу [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.ambal.ru>