

Білоцерківський національний аграрний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та здоров'я людини

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика та інформація» Спеціальність – С 4 «Психологія» Освітня програма – «Психологія. Організаційна психологія»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	обов'язковий
Кількість кредитів / загальна кількість годин	3 кредити / 90 годин
Семестр	2
Форма контролю	залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	Дудник Олександр Кирилович Посада: доцент кафедри психології та здоров'я людини Науковий ступінь: кандидат біологічних наук Робоче місце: кафедра психології та здоров'я людини (вул. Росьова 17) Зв'язок з викладачем: відповідно до графіка консультацій
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язковий освітній компонент «Фізична культура» базується на оволодінні фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни – фізична культура.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення необхідного рівня рухової активності студентської молоді, а також опанування теоретичними знаннями та практичними навичками щодо організації та проведення занять з фізичного виховання з використанням усього арсеналу обладнання для зміцнення здоров'я.

Формат дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі із застосуванням мультимедійних засобів. У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи Zoom, Google Meet, e-mail, мобільні додатки Viber, Telegram, Whats App. Здобувачі освіти отримують індивідуальні консультації у засвоєнні навчального матеріалу.
Очікувані результати навчання	<p>ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>

Структура курсу

Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки
(оздоровчий фітнес, волейбол, футбол, шахи, загальна фізична підготовка)
(за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.

Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.

Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес.

Тема 1.5. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі..

Тема 1.6. Характеристика та аналіз напрямку «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з волейболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.

Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри.

Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.

Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.

Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини.

ФУТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.

Тема 1.3. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.

Тема 1.4. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні.

ШАХИ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни.

Тема 1.2 . Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставляння початкової позиції в шахах. Правила здійснення ходів різними фігурами.

Тема 1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.

Тема 1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист

від загроз. Деякі види нічії. Пат Вічний шах.

Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки
(оздоровчий фітнес, волейбол, футбол, шахи, ЗФП) (за вибором здобувача)*
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Особливості впливу вправ з гумовими амортизаторами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається.

Тема 2.2. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напрямку оздоровчого фітнесу «ТАБАТА», особливості тренування на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Класифікація вправ. Техніка виконання.

Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги. Історичні аспекти виникнення йоги. Основні поняття йоги.

Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ. Методика дозування навантаження..

Тема 2.5. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка захисту. Техніка переміщень, техніка протидій. Прийом м'яча. Блок. Особливості техніки блокування при тактичній реалізації. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії. Дії гравця без м'яча, з м'ячем. Виконання подач. Групові тактичні дії у нападі.

	<p>Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.</p> <p>Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.</p> <p style="text-align: center;"><i>ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</i></p> <p>Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу Розминка, комплекс ЗРВ. Махи гантелями в нахилі сидячи, махи гантелями в нахилі стоячи. Жим гантелями сидячи із-за голови. Жим гантелей сидячи до грудей. 3x12-15 раз.</p> <p>Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки.</p> <p>Тема 2.3. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.</p> <p style="text-align: center;"><i>ФУТБОЛ</i></p> <p>Тема 2.1. Вдосконалення техніки жонглювання м'ячем стопою, стегном та головою</p> <p>Тема 2.2. Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.</p> <p>Тема 2.3. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.</p> <p>Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.</p> <p style="text-align: center;"><i>ШАХИ</i></p> <p>Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю.</p> <p>Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.</p> <p>Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.</p> <p>Тема 2.4. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів</p>
Методи навчання	Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.

	<p>Наочні методи використовували для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій.</p> <p>Словесні методи застосовували для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.</p> <p>Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовували практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення.</p>
<p>Політика</p>	<p>Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагиату. Відвідування занять.</p> <p>Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p>Активність здобувача вищої освіти. Під час виконання індивідуальних завдань творчого характеру здобувачі вищої освіти досліджують та аналізують психічні явища, виявляють активність і креативність, формують та презентують власні висновки та ідеї.</p>
<p>Рекомендовані джерела інформації</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. № 37-38. 2014. 19 вересня. С.2716–2798. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text 2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. Статті 61; 80, https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text 3. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. №1. 2024. С.27–31. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5 4. Савіна, С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В.,

2020. 194 с.

5. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М. А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. "Перспективи та інновації науки" №2 (36) 2024. С.463-475.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)

6. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова та ін. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.

7. Хабінець І.Б. Х12. Шахова тактика. Від а до h. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2022. 280 с.