

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

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» Галузь знань - D БІЗНЕС, АДМІНІСТРУВАННЯ ТА ПРАВО Спеціальність - D 8 ПРАВО Освітньо-професійна програма «Право»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	обов'язковий
Кількість кредитів ECTS /загальна кількість годин	3 кредити / 90 години
Семестр	1-2
Форма контролю	залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача	Трофіменко Віра Олександрівна Посада: старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Науковий ступінь: Робоче місце: кафедра психології та здоров'я людини Корпус 7 (вул. Росьова 17) E-mail: veravovk18@gmail.com Зв'язок з викладачем: (097) 911-56-36
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язковий освітній компонент «Фізичне виховання» базується на оволодінні фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни – фізичне виховання.
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	РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.
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.

ЗАГАЛЬНА 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 нічиєї. 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. Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

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. 3х12-15 раз.

Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки.

Тема 2.3. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

ФУТБОЛ

Тема 2.1. Вдосконалення техніки жонглювання м'ячем стопою, стегном та головою

Тема 2.2. Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

Тема 2.3. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

	ШАХИ Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю. Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту. Тема 2.3. Атака на нерокованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля. Тема 2.4. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів
Методи навчання	Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи. 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. 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. 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..
Політика	Політика щодо академічної доброчесності: очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної не доброчесності в роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її не зарахування викладачем. Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять проводиться згідно графіку консультацій викладача. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в on-line режимі. Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватись термінів виконання усіх видів робіт. Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність. Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).
Рекомендовані джерела інформації	Базові 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. Л.В. Зубченко «Фізичне виховання», (2019/2020). Містить окремі розділи з волейболу, футболу, легкої атлетики та гімнастики для студентів.

4. 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>

5. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості, (2020). Опис форматів уроків, програми для фітнес-індустрії — актуально для студентів напряму шейпінг/фітнес.

6. 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)

7. Хабінець І «Шахова тактика від а до h», (2022). Практичний підручник з шахової тактики, для початківців і досвідчених гравців. Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

Допоміжні

1. Кириченко В.М., Гавришко С.Г., Гармата О.М., Яковлів В. Л., Максимченко В.І Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. №-6 (179) 2024. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)» С. 81-86,

2. Хабінець І.В. Перший розряд за 300 днів. Методичний посібник шахіста початківця. Вид. Підручники і посібники. 2020 р., 80 с. Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

3. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій //Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2021. – Т. 3. – №. 74. – С. 49, Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

4. Whiteley R. et al. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань //Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму. –2023.С.123. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/757>