

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-методичний інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітня програма	Право
Спеціальність	081 Право
Галузь знань	08 Право

Затверджено на засіданні кафедри
спортивних дисциплін і фізичного
виховання

Протокол № 1 від 01 вересня 2020 р.

Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Фізичне виховання
Викладач	Прийменко Лариса Олександрівна
Профайл викладача	Старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Контактний тел.	0508765288
E-mail:	10508765288@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	Фізичне виховання для студентів: Галузь знань: 08 Право, Міжнародні відносини
Консультації	Вівторок – 13.00-14.30 Четвер – 13.00-14.30

Мета і завдання дисципліни

Робоча програма складена на основі програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, затвердженого наказом № 757 від 14 листопада 2003 р. Міністерством освіти і науки України. Головна мета цієї програми полягає у визначенні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр». Завданням цього курсу є:

- ознайомити студентів з історією розвитку видів спорту, включених у програму;
- ознайомитися з теорією і практикою викладання спортивних ігор, легкою атлетикою, атлетизм, бадмінтон;
- оволодіти знаннями методики проведення занять з даних видів спорту;
- дати початкові знання щодо організації, проведення та суддівства змагань;
- вміти практично використовувати вивчений матеріал у роботі з школярами у позанавчальний час.

Формат дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
Загальна кількість		I	II

годин - 120	Лекції	
	4 год.	4 год.
	Практичні, семінарські	
	26 год.	26 год.
	Самостійна робота	
	0 год.	0 год.
	Консультації:	
	0 год.	0 год.
	Вид контролю: диференційований залік	

Обсяг дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин		
	денна форма навчання		
	у тому числі:		
	лекції	практичні	сам.роб.
Тема 1. 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2		
Тема 1. 2. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури.	2		
Тема 1. 3. Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні.	2		
Тема 1. 4. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2		
РОЗДІЛ 1. Легка атлетика			
Тема 1. Легка атлетика, як наукова та навчальна дисципліна, класифікація легкоатлетичних вправ.		2	
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ, техніка спортивної ходьби та бігових видів.		2	
Тема 3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Спринтерський біг.		2	

Тема 4. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами легкої атлетики. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.		2	
Тема 5. Основи техніки легкоатлетичних стрибків і метань. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з використанням стрибків та метань.		2	
Тема 6. Особливості техніки метання з кидкових кроків.		2	
Тема 7. Особливості техніки метання м'яча з повного розбігу.		2	
Тема 8. Особливості техніки кросового бігу.		2	
Тема 9. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.		2	
Тема 10. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики		2	
		20	
РОЗДІЛ 2. Волейбол			
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях. Методика проведення підготовчої частини заняття з волейболу.		2	
Тема 2. Класифікація способів передач м'яча у волейболі.		2	
Тема 3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу. Розвиток фізичних якостей за допомогою ігор з м'ячем.		2	
Тема 4. Послідовність вивчення техніки прийому м'яча зверху. Класифікація прийомів техніки гри у нападі.		2	
Тема 5. Класифікація способів переміщень у захисті. Права та обов'язки суддів на майданчику під час гри волейбол.		2	
Тема 6. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою ігор та естафет з м'ячем.		2	
Тема 7. Послідовність вивчення техніки переміщень. Класифікація способів нападаючих ударів. Функції гравців.		2	
Тема 8. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Положення про змагання. Права		2	

та обов'язки суддів за столиком під час гри.			
Тема 9. Значення спеціальних вправ у технічній підготовці волейболістів. Положення щодо проведення змагань у волейболі. Жести суддів у волейболі.		2	
Тема 10. Розвиток фізичних та морально-вольових якостей за допомогою волейболу. Складання контрольних нормативів з волейболу.		2	
		20	
РОЗДІЛ 3. Бадмінтон			
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях. Ознайомлення з правилами гри у бадмінтон.		2	
Тема 2. Удосконалення техніки виконання короткої, високодалекої та плоскої подачі.		2	
Тема 3. Удосконалення техніки виконання нападаючих ударів: смеша та плоского.		2	
Тема 4. Удосконалення техніки виконання високодалекого, плоского ударів та відкидки. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.		2	
Тема 5. Удосконалення техніки виконання ударів закритою ракеткою. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.		2	
Тема 6. Класифікація способів переміщення на корті. Гра в бадмінтон.		2	
Тема 7. Вивчення тактичних схем в одиночні, парній та змішаній іграх. Гра в бадмінтон.		2	
Тема 8. Складання контрольних нормативів з бадмінтону (подачі, нападаючі удари).		2	
		16	
РОЗДІЛ 4. Баскетбол			
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях. Методика проведення підготовчої частини заняття з баскетболу.		2	
Тема 2. Класифікація способів передач м'яча у баскетболі.		2	
Тема 3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.		2	

Тема 4. Удосконалення техніки прийомів гри у нападі.		2	
Тема 5. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.		2	
Тема 6. Удосконалення техніки прийомів гри у нападі та захисті.		2	
Тема 7. Удосконалення техніки прийомів гри.		2	
Тема 8. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.		2	
Тема 9. Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.		2	
		18	
РОЗДІЛ 5. Рухливі ігри			
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з рухливих ігор. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.		2	
Тема 2. Вплив рухливих ігор на організм людини.		2	
Тема 3. Класифікація рухливих ігор та естафет за віком.		2	
Тема 4. Рухливі ігри як засіб заохочення до занять фізичним вихованням.		2	
Тема 5. Класифікація рухливих ігор за рівнем фізичного навантаження.		2	
Тема 6. Удосконалення методики проведення рухливих ігор на свіжому повітрі.		2	
Тема 7. Рухливі ігри з елементами видів спорту.		2	
Тема 8. Оздоровче та виховне значення естафет.		2	
Тема 9. Самоконтроль на заняттях рухливими іграми.		2	
Тема 10. Рухливі ігри як засіб розвитку уваги. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор.		4	
		22	
РОЗДІЛ 6. Атлетизм			

Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях. Методика проведення підготовчої частини заняття з атлетизму.		2	
Тема 2. Ознайомлення з видами спортивних споряджень та інвентарю. Вправи на розвиток сили рук.		2	
Тема 3. Вивчення принципів самоконтролю в атлетизмі (вибір ваги, відпочинку між вправами, дихання під час виконання вправ, поступове зростання навантаження).		2	
Тема 4. Вивчення основних тренувальних принципів. Базові та ізолюючі вправи. Принципи збалансованого харчування.		2	
Тема 5. Вивчення техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили нижніх кінцівок.		2	
Тема 6. Вивчення техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили верхнього плечового поясу.		2	
Тема 7. Вивчення техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили спини.		2	
Тема 8. Складання контрольних нормативів.		2	
		16	
	8	112	

Результати навчання

Знання	Класифікації та термінології видів спорту; техніки виконання вивчених прийомів; обов'язків суддів з даних видів спорту; організації та методики проведення занять	ПРН Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
Уміння	правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів; проводити частини занять за вказівкою викладача; самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання;	
Комуні	здатність до аналізу	

кація:	використання фізичного виховання в професійній діяльності; здатність до самоконтролю над своїм фізичним станом; розуміння користі виконання фізичних вправ для організму людини;	
---------------	--	--

**Система оцінювання та вимоги
Розподіл балів**

Поточний контроль та самостійна робота												Сум а	
Розділ 1				Розділ 2				Розділ 3					Семест р
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4		100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
T5	T6	T7	T8	T5	T6	T7	T8	T5	T6	T7	T8		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
T9	T10			T9	T10								
1	1			1	1								
Держ.тест			Кт ес т	Кте ст				Кте ст					
7			5	5				5				50	
Розділ 4				Розділ 5				Розділ 6					
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
T5	T6	T7	T8	T5	T6	T7	T8	T5	T6	T7	T8		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
T9				T9	T10								
1				1	2								
			Кт ес т			Кте ст		Кте ст	Держ.тест				
			6			6		6	4			50	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів		Оцінка	Оцінка за
------------	--	--------	-----------

за всі види навчальної діяльності	ECTS	національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	"Відмінно" - навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Усі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал.
82-89	"Дуже добре" - навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74-81	"Добре" - навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64-73	"Задовільно" - навчальна діяльність якісна та відповідає вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60-63	«Посередньо»-навчальна діяльність не відповідає більшості вимог. Набуті мінімальні практичні навички. Навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно» (з можливістю перездачі)- навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1-34	«Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна

	діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані.
--	--

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна:

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для студентів технічних вузів. – Харків, «Основа», 1992.
2. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Учебное пособие. - М.:Терра-Спорт, 2002.
5. Гогін О.В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. - Харків «ОВС» ,2001.
6. Сахнов Б.И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б.И., Федорищев И.Ф., Полещиков М.М., Петрунин А.В. 2-е изд. доп. – М. – 2013. – 38с.
7. Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.

Додаткова

8. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
9. Ашанин В.С. Аудиовизуальная информационная программа, как средство обучения командным действиям в баскетболе / В.С. Ашанин, И.П. Помещикова, С.С. Помещиков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 167–171.
10. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания: Учеб.пособ.для институтов и факультетов физического воспитания. – Донецк: Донеччина, 1995.– 520с.
11. Демчишин А.П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І.Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
12. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. -1991. – 206 с.
13. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 448 с.
14. Москатова А.К. Гармония и здоровье: Учебное пособие по валеологии для студентов, магистров, аспирантов и преподавателей. М.: РГАФК, 1999.

15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов на Дону, Феникс, 2002.
16. Поплавский Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
17. Сахнов Б.И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б.И., Федорищев И.Ф., Полещиков М.М., Петрунин А.В. 2-е изд. доп. – М. – 2013. – 38с.
18. Спортивні свята / упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
19. Сценарії спортивних свят / упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.
20. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.
21. Швайко Л.Г. Розгорнуті плани-конспекти уроків з баскетболу у 5-7 класах. Методичний посібник для вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій, студентів фізкультурних спеціальностей вузів / Л.Г.Швайко. - Мінськ: Адукация і вихаванне, 2008. – 112с.
22. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2001. – 144с.

Викладач



Л. О. Прийменко