



Силабус курсу

Фізичне виховання

Освітній ступінь “Бакалавр”

Спеціальність 025 “Музичне мистецтво”

Освітньо-професійна програма

«Музичне мистецтво естради», "Звукорежисура"

"Спів"

"Інструментальне виконавство(за видами) "

Роки навчання: I-III Семестр: 2,3,4,5

Кількість кредитів: 8

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

Відповідно до освітньої програми «Фізичне виховання», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності	РН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	РН5

Відповідно до освітніх програм «Музичне мистецтво естради», «Звукорежисура», «Спів», «Інструментальне виконавство (за видами)» вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» забезпечує набуття таких компетентностей:

Інтегральна компетентність

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
------	---

ЗК 7	Здатність володіти науково-аналітичним апаратом та використовувати професійні знання у практичній діяльності.
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 17	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.

Спеціальні компетентності (СК)

СК 1	Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності.
СК2	Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності
СК 13	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

- застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи фізичної підготовленості.

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

План вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Назва теми	Кількість годин	Завдання для самостійної роботи
Модуль 1.			
Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання			
1	Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	<i>Теорія і методика фізичного виховання</i> 1.Здоровий спосіб життя 2.Вплив рухової активності на організм людини

2	Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	2	<i>Біологічні основи фізичного розвитку організму</i> 1.Основи раціонального харчування 2.Особиста гігієна та гігієнічні вимоги
Змістовий модуль 2. Легка атлетика			
3	Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2	<i>Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи</i> 1.Основні види легкоатлетичних вправ 2.Виникнення та розвиток легкої атлетики
4,5	Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	<i>Техніка бігу на короткі дистанції</i> 1.Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні 2.Основи техніки оздоровчого бігу
6,7	Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	4	<i>Особливості техніки бігу на різні дистанції</i> 1.Контроль бігу під час занять 2.Вплив легкоатлетичних вправ на розвиток студентів.
8	Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	2	<i>Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ</i> 1.Позитивні та негативні сторони бігу з бар'єрами 2.Найвідоміші легкоатлети сучасності
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)			
9,10	Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	4	<i>Вправи загального розвитку волейболіста</i> 1.Історія виникнення та розвиток гри волейбол 2.Сучасні уявлення про гру.
11,12,13	Тема 8. Вправи	6	<i>Вправи загального розвитку тенісиста</i>

	загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		1.Історія розвитку гри в настільний теніс 2.Техніка використання подач зверху і знизу.
14,15	Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки	4	<i>Комплекси професійно-прикладні підготовки</i> 1.Вправи загального розвитку 2.Стройові вправи.
Модуль 2.			
Змістовий модуль 4.Теоретичні відомості			
1	Тема 1.Загальна і особиста гігієна студента	2	<i>Загальна і особиста гігієна студента.</i> 1.Спеціальний комплекс вправ для рук 2.Вправи для тренування стрибків
Змістовий модуль 5.Гімнастика			
2,3	Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	4	<i>Спеціальні гімнастичні вправи</i> 1.Вступ до дисципліни 2.Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації
4,5	Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).	4	<i>Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів</i> 1.Вправи загального розвитку 2.Прикладні вправи
6	Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.	2	<i>Техніка виконання акробатичних вправ</i> 1.Загальна класифікація гімнастичних вправ 2.Вправи на конструкціях
7	Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних	2	<i>Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ</i>

	вправ відповідно до типів конституції тіла.		1.Вправи для тренування стрибків 2.Вправи для розвитку сили
Змістовий модуль 6.(Настільний теніс,волейбол)			
8	Тема 6. Н.Т.Техніка гри в нападі	2	<i>Техніка гри в нападі теніс</i> 1.Спеціальні вправи тенісиста 2.Розвиток спритності
9,10	Тема 7. Н.Т.Навчити техніці гри в парі	4	<i>Навчити техніці гри в парі-теніс</i> 1.Розвиток координації 2.Передача(топс)
11	Тема 8 Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі	2	<i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1.Правила гри в настільний теніс 2.Історія розвитку гри
12	Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	2	<i>Техніка гри в захисті-тенісиста</i> 1.Техніка пересування тенісистів. 2.Раціон харчування тенісистів.
13,14	Тема 10.Волейбол.Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	4	<i>Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста</i> 1.Передача м'яча 2.Техніка переміщень.
15,16	Тема 11.Волейбол. Двостороння гра.Техніка прийому та передачі м'яча	4	Техніка прийому та передачі м'яча 1.Приймання м'яча 2.Методика навчання волейболу
Модуль 3.			
Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання			
1	Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	2	<i>Особливості побудови занять з фіз.виховання</i> 1.Фізична підготовка 2.Профілактика плоскостопості
2	Тема 2. Методичні	2	<i>Методичні особливості</i>

	особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.		<i>розвитку фізичних якостей</i> 1.Основні види легкоатлетичних вправ. 2.Розвиток плавання у 21 сторіччі.
Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)			
3,4	Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	4	<i>Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста</i> 1.Історія виникнення футболу. 2.Футбол-найпопулярніша гра у світі.
5,6	Тема 4. Вправи,спрямовані на силову витривалість футболістів	4	<i>Вправи спрямовані на силову витривалість футболістів</i> 1.Тактика гри у футбол. 2.Спеціальні вправи футболіста
7,8	Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	4	<i>Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті</i> 1.Вправи для розвитку технічних здібностей футболістів 2.Вправи для розвитку сміливої витривалості гравців.
9,10	Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	4	<i>Вправи загального спрямування тенісистів</i> 1.Передача м'яча атакуючою стороною 2.Розвиток координації.
11,12	Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	4	<i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1.Атакуючі удари(назви і коли потрібно використовувати) 2.Розвиток витривалості
13,14	Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	4	<i>Техніка гри в нападі та захисті</i> 1.Захисні прийоми в тенісі.

			2.Розвиток гнучкості
15	Тема 9. Н.Т. Гра в парах	2	<i>Гра в парах</i> Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення
16	Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	2	<i>Відпрацювання набутих знань</i> Фізична підготовка студентів Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення.
Модуль 4.			
Змістовий модуль 9. Гімнастика			
1,2	Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Рітмична гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	4	<i>Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів.</i> Вправи загального розвитку Прикладні вправи
3,4	Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	4	<i>Ознайомлення з вправами на релаксацію</i> Короткий історичний огляд Загальна класифікація гімнастичних вправ
5,6	Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	4	<i>Особливості видів дихальної гімнастики</i> Спеціальний комплекс вправ для рук Вправи для тренування стрибків
Змістовий модуль 10. Легка атлетика			

7,8	Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	4	<i>Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ</i> Основні види легкоатлетичних вправ .Основи техніки оздоровчого бігу
9,10	Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4	<i>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції</i> Контроль під час занять бігом Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні
11	Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	<i>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції</i> Історія розвитку сучасної легкої атлетики Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини
12	Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	2	<i>Особливості техніки легкоатлетичних стрибків</i> Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення Вправи для тренування стрибків
Змістовий модуль 11. Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол)			
13	Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.	2	<i>Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста</i> 1. Історія розвитку настільного тенісу 2. Вправи для розвитку технічних прийомів у грі
14	Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.	2	<i>Гра в парах</i> Розвиток швидкості. Прикладні вправи для настільного тенісу.
15	Тема 10. Волейбол. Техніка	2	<i>Техніка передача м'яча двома руками у волейболі</i>

	передачі м'яча двома руками зверху, знизу.		Розмітка і обладнання ігрового майданчика Загальна характеристика основних технічних прийомів гри у волейбол
16	Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.	2	<i>Двостороння учбова гра у волейболі</i> 1. Загальні правила гри 2. Сучасні уявлення про гру

Самостійна робота проводиться студентами щотижнево і спрямована на закріплення пройденого на практичних заняттях матеріалу.

Рекомендована література **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. Грибовська, Ірина. "Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять." Фізична культура, спорт та здоров'я нації (2022): 110.
4. Дайнека Короліс . Рух , дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб і доп. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
5. Дехтярь В.Д. Основи оздоровчо – спортивного туризму : Навчально – методичний посібник. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
6. Дутчак, М. В. "Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності." (2013).
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Видання друге, стереотипне. – К : УЗМН, 1990. – 270 с.
8. Кертуцький В.Й. Методика побудування індивідуальних програм з метою удосконалення фахової дієздатності та змісту програм оздоровлення : Методична розробка - КУТЕП , 2004. – 17 с.
9. Ребрина, А. А. "Залучення населення до активного дозвілля (на прикладі соціального проекту" Активні парки")." (2024).
10. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування : Навчально – методичні рекомендації. – Київ : КУТЕП , 2003. -74 с.
11. Сударева Н.С. Баскетбол : Методичний посібник : КУТЕП, 2002. – 32 с.

12. Пономарьов, В. О., and Є. О. Меленті. "Необхідність впровадження принципів здорового образу життя у суспільство." *ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ* 1 (2020): 116-118.
- 13.Потужній, Олександр, Віталій Поліщук, and Марія Кузькова. "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади." (2022).
- 14.Проценко, Андрій Анатолійович, et al. "Роль фізичної рекреації в сучасному суспільстві, збереженні та зміцненні здоров'я людини." *Actual scientific research in the modern world* 7 (99) (2023): 137-140.
- 15.Ячнюк, Максим, Ірина Ячнюк, and Юрій Ячнюк. "Шляхи функціонування сфери фізичної культури в нових соціально-економічних умовах." (2020).

Політика навчальної дисципліни

Контроль якості знань студентів.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання завдань, вправ, тестів.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми контролю знань студентів:

- поточний;
- семестровий підсумковий (залік).

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, FХ, F).

Поточний контроль проводиться на кожному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти		
	Кількість	Максимальна кількість балів(сумарна)
Модуль 1		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 2		
Самостійна робота	3	15

Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 3		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 4		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика перескладання

Завдання, які здаються з порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчий бал. Перескладання заліку відбувається згідно Положення про оцінювання успішності здобувача освіти. Повторне складання допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється наказом.

Політика академічної доброчесності

Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації студент повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

Політика відвідування

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в дистанційному режимі за погодженням із керівником курсу та презентувати виконані завдання під час консультації викладача.