

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Кафедра фізичного виховання

09-02-03S

СИЛАБУС	Фізичне виховання (група спортивного вдосконалення з легкої атлетики)	
SYLLABUS	Physical Education Physical education (group of sports improvement in athletics)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	Усі галузі знань НУВГП All fields of knowledge
Спеціальність Field of Study	-	Усі спеціальності НУВГП All fields of study
Освітня програма Degree Programme	Усі освітні програми All degree programmes	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з легкої атлетики) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 9 с.

Розробники силабусу:

Шолопак Петро Васильович, старший викладач фізичного виховання
Пашкевич Віктор Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання
Пасевич Анатолій Михайлович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 6 від 30 березня 2023 року

Завідувач кафедри:

е-підпис Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 5 від «26» квітня 2023 року

Вчений секретар НМР

е-підпис

Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-8 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>
Практичні заняття:	<i>888 год</i>
Самостійна робота:	<i>72 год</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>не передбачена</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	Шолопак Петро Васильович старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шолопак_Петро_Васильович
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5030-6575
Канали комунікації	p.v.sholopak@nuwm.edu.ua
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	



Пашкевич Віктор Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич Віктор Володимирович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич_Віктор_Володимирович)
ORCID <http://orcid.org/0000-0003-0076-9146>
Канали комунікації v.v.pashkevych@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



Пасевич Анатолій Михайлович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пасевич Анатолій Михайлович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пасевич_Анатолій_Михайлович)
ORCID <http://orcid.org/0000-0002-4347-1772>
Канали комунікації a.m.pasevych@nuwm.edu.ua

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Метою навчально-тренувального процесу є формування за допомогою засобів легкої атлетики загальної фізичної культури здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти і їх здатності до реалізації у соціально-професійній, побутовій і фізкультурно-спортивній діяльності. Процес фізичного виховання в збірній команди передбачає вирішення виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань, а саме:

- зміцнення здоров'я та загартування організму здобувачів вищої освіти;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвинення спеціальних фізичних здібностей, необхідних для удосконалення техніки і практики;
- оволодіння технікою і тактикою, організацією, проведенням і суддівством змагань, методикою навчання техніки і практики, проведення оздоровчих спортивно-педагогічних занять з легкої атлетики;

До спортивного відділення зараховуються здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти основної групи, які мають спортивний досвід занять легкою атлетикою, або при умові, що вони мають необхідний рівень підготовленості в легкій атлетиці і бажання для вдосконалення в обраному виді спорту. Основний напрямок роботи відділення-спортивне удосконалення. Навчальні групи спортивного удосконалення формуються з урахуванням обраного виду спорту легкої атлетики, рівня спортивної майстерності. Чисельність навчальних груп 15-20 осіб в залежності від рівня спортивної кваліфікації і їх контингенту, особливостей і кваліфікаційних вимог виду спорту.

Основними формами організації навчально-тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення є:

- навчально-тренувальні заняття в обсязі 6 годин на тиждень;
- додаткові заняття в канікулярні періоди (самостійно);
- навчально-тренувальні та відновлювальні збори;
- участь у спортивних змаганнях, масових оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходах;
- інструкторська і суддівська практика;

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено.

Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

7. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
10. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

1. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати і застосовувати досвід колег.
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації і проведення спортивних змагань.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
5. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
6. Застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
7. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 888 год	Самостійна робота – 72 год			
Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	л	п/л	с	ср	з
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. І курс І семестр.					
Змістовий модуль 1.					
РН 2, 3, 7.					
Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	-	12	-	-	-
Тема 3. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	10	-	-	-
Змістовий модуль 2.					
РН 6, 1, 8.					
Тема 4. Вправи для розвитку спритності.	-	12	-	-	-
Тема 5. Вправи для розвитку координації рухів.	-	12	-	-	-
Тема 6. Вправи на витривалість.	-	20	-	-	-
Тема 7. Техніка бігу з низького старту.	-	14	-	-	-
Тема 8. Вдосконалення стартового розбігу.	-	6	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях .	-	4	-	-	-
Кількість годин	-	102	-	-	-
Модуль 2. І курс ІІ семестр.					
Змістовий модуль 3.					
РН 1, 4, 9.					
Тема 1. Спеціальна силова підготовка.	-	14	-	-	-
Тема 2. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	6	-	-	-
Тема 3. Вдосконалення техніки бігу з низького старту.	-	12	-	-	-
Тема 4. Вправи для розвитку спритності .	-	12	-	-	-
Змістовий модуль 4.					
РН 6, 5, 9.					
Тема 5. Кросовий біг.	-	38	-	-	-
Тема 6. Вдосконалення техніки бігу з низького старту.	-	18	-	-	-
Тема 7. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	-	10	-	-	-
Тема 8. Участь в змаганнях першості м. Рівного.	-	5	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях першості області ЗВО III-IV рівня акредитації.	-	5	-	-	-
Кількість годин		120			
Модуль 3. ІІ курс І семестр.					
Змістовий модуль 5..					
РН 1, 2, 6.					
Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальні вправи на координацію.	-	12	-	-	-

Тема 3. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	10	-	-	-
Змістовий модуль 6. РН 3, 5.					
Тема 4. Вдосконалення техніки низького старту.	-	14	-	-	-
Тема 5. Спеціальні вправи легкоатлета.	-	10	-	-	-
Тема 6. Кросовий біг на витривалість.	-	20	-	-	-
Тема 7. Техніка стрибка в довжину.	-	10	-	-	-
Тема 8. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	-	10	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях відкритої першості області.	-	4	-	-	-
Кількість годин	-	102	-	-	-
Модуль 4. II курс II семестр. Змістовий модуль 7. РН 2, 3, 4.					
Тема 1. Спеціальна силова підготовка.	-	14	-	-	-
Тема 2. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	6	-	-	-
Тема 3. Вправи для розвитку спритності.	-	12	-	-	-
Тема 4. Кросовий біг .	-	12	-	-	-
Змістовий модуль 8. РН 3, 6.					
Тема 5. Кросовий біг.	-	38	-	-	-
Тема 6. Вдосконалення техніки низького старту.	-	18	-	-	-
Тема 7. Вдосконалення техніки естафетного бігу.	-	10	-	-	-
Тема 8. Участь в змаганнях першості м. Рівного.	-	5	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях першості області ЗВО III-IV рівня акредитації.	-	5	-	-	-
Кількість годин	-	120	-	-	-
Модуль 5. III курс I семестр. Змістовий модуль 9. РН 1, 6, 9.					
Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	-	12	-	-	-
Тема 3. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	10	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	14	-
Змістовий модуль 10. РН 3, 4, 2.					
Тема 4. Вдосконалення техніки низького старту.	-	12	-	-	-
Тема 5. Техніка естафетного бігу.	-	12	-	-	-
Тема 6. Кросовий біг.	-	20	-	-	-
Тема 7. Техніка бігу на середні дистанції.	-	14	-	-	-
Тема 8. Вдосконалення стартового розбігу.	-	6	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях відкритої першості області.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	102	-	22	-
Модуль 6. III курс II семестр. Змістовий модуль 11. РН 1, 3, 6.					
Тема 1. Спеціальна силова підготовка.	-	14	-	-	-
Тема 2. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	6	-	-	-
Тема 3. Кросовий біг .	-	12	-	-	-
Тема 4. Закріпити техніку стрибка в довжину.	-	12	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	16	-
Змістовий модуль 12. РН 1, 6.					
Тема 5. Кросовий біг.	-	38	-	-	-
Тема 6. Вдосконалення техніки бігу з низького старту.	-	18	-	-	-
Тема 7. Вдосконалення техніки естафетного бігу.	-	10	-	-	-
Тема 8. Участь в змаганнях першості м. Рівного.	-	5	-	-	-
Тема 9. Участь в змаганнях першості області ЗВО III-IV рівня акредитації.	-	5	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
Кількість годин	-	120	-	26	-
Модуль 7. IV курс I семестр. Змістовий модуль 13. РН 2, 3, 4.					

Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальні вправи на координацію.	-	12	-	-	-
Тема 3. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	10	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	16	-
Змістовий модуль 14. РН 5, 8, 9.					
Тема 4. Кросовий біг.	-	14	-	-	-
Тема 5. Спеціальні вправи легкоатлета.	-	10	-	-	-
Тема 6. Вдосконалення техніки низького старту.	-	20	-	-	-
Тема 7. Вдосконалення техніки стрибка в довжину .		10			
Тема 8. Вдосконалення техніки бігу по повороту.		10			
Тема 9. Участь в змаганнях відкритої першості області.		4			
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	102	-	24	-
Модуль 8. IV курс II семестр.					
Змістовий модуль 15. РН 5, 6, 9.					
Тема 1. Спеціальна силова підготовка.		14			
Тема 2. Спеціальні вправи на гнучкість.		6			
Тема 3. Кросовий біг.		12			
Тема 4. Вправи для розвитку спритності.		12			
Змістовий модуль 16. РН 1, 7, 8.					
Тема 5. Кросовий біг.		38			
Тема 6. Вдосконалення техніки низького старту.		18			
Тема 7. Вдосконалення техніки естафетного бігу.		10			
Тема 8. Участь в змаганнях першості м. Рівного.		5			
Тема 9. Участь в змаганнях першості області ЗВО III-IV рівня акредитації.		5			
Кількість годин		120			
Усього годин	-	888	-	72	-

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Вміння складати індивідуальні програми спортивного тренування.	6
2.	Вплив силових вправ на організм людини.	8
3.	Загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямлення.	8
4.	Методика побудови тренувальних занять з легкої атлетики.	10
5.	Особливості тренувань легкоатлетів.	8
6.	Раціональне харчування.	10
7.	Особливості харчування при заняттях з легкої атлетики.	8
8.	Фармакологічні й педагогічні засоби відновлення організму.	8
9.	Методи та задачі колових тренувань.	6
	Разом:	72

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різного роду завдань за зразком

Порядок та оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної

результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;

- результати виступу в змаганнях різних рівнів;

- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

Рекомендована література

Основна література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю. 2006. 424 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : Підручник. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2010. 320 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студентів факультету фіз. виховання пед. навч. закл. Харків : ОВС. 2001. 112 с.
4. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2017. 217с.
5. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі 1-12 класи. Вид-во «Ранок». 2008. С. 17-20.
6. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф Легка атлетика у вищих навчальних закладах навчально-методичний посібник. Рівне. 2011. 87 с.

Допоміжна література

1. Шолопак П. В., Сотник О. В., Бірук І. Д., Кисіль В. М. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему: «Методика вивчення основ техніки навчання та тренування з бігу на короткі дистанції» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної форми навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП. 2021. 28 с
2. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : НУВГП. 2017. 22 с.
3. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф., Сініцина О. В. Методичні рекомендації до вивчення основ техніки низького старту з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх навчальних відділень денної форми навчання. Рівне : НУВГП. 2016. 35 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

- 1.Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. Режим доступу: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
- 2.Молодь за здоровий спосіб життя. Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
- 3.Здоров'я нації. Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
- 4.www.fina.org.
- 5.Правила змагань з плавання <http://usf.org.ua/normdoc.html>

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді,

здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою. Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

Викладач

Шолопак П.В .

Автор
Старший викладач

Петро ШОЛОПАК

Затверджено

{{JS:[oSigner.sFIO_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUppcase]}}



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №394 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00