

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі України
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра здоров'я та фізичної культури

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента з циклу загальної підготовки
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

підготовки бакалавра
галузі знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 073 Менеджмент
освітньо-професійної програми Менеджмент

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки підготовки бакалавра, галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 073 Менеджмент, за освітньо-професійною програмою Менеджмент

Розробник: Ольга КАСАРДА, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, кандидат економічних наук, доцент

Погоджено

Гарант ОПІ Менеджмент:



Ірина ВОЛИНЕЦЬ

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури
Протокол № 1 від 1 вересня 2022 р.

Завідувач кафедри:



підпис

Вольчинський А.Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	07 Управління та адміністрування, 073 Менеджмент, Менеджмент, Перший (бакалаврський)	Нормативний
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-ий
		Практичні: 28 год.
		Самостійна робота: 28 год.
		Консультації: 4 год.
Форма контролю: залік		
Мова навчання	Українська	

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Касарда Ольга Зіновіївна
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	Kasarda.Olga@vnu.edu.ua
Дні занять	http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi?n=700

III. ОПИС ОК

1. Анотація

У процесі вивчення освітнього компонента здобувачі загартовують силу, рішучість, витривалість, сміливість, а також упевненість у собі. Вміло організовані навчальні заняття можуть бути потужним засобом фізичної підготовки молоді. Освітній компонент «Фізичне виховання» проводиться у формі практичних занять та самостійної роботи. Весь навчальний матеріал розрахований на послідовне й поступове розширення теоретичних знань, практичних умінь та навичок щодо фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

2. Пререквізити та постреквізити освітнього компонента

Пререквізити: освітній компонент є суміжним і тісно пов'язаний з такими освітніми компонентами як «Українська мова (за професійним спрямуванням) / Іноземна мова (за професійним спрямуванням)», «Вступ до фаху», «Основи наукових досліджень та академічної доброчесності».

Постреквізити: освітні компоненти «Україна в європейському історичному та культурному контекстах».

3. Мета і завдання освітнього компонента

Мета – формування в учасників освітнього процесу системи знань та практичних умінь із фізичної культури і використання їх із метою зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

Завдання – вивчення та вдосконалення методик фізичного розвитку та фізичної підготовленості; формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, рішучості, впевненості у власних силах тощо.

4. Результати навчання (компетентності)

Загальні:

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини й громадянина в Україні.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні:

СК13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.

СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Програмні результати навчання:

ПРН1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/бали
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	8	4	-	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 2. Стрибки в довжину.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 3. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	13	6	1	6	ТР, КН /10
Разом за змістовим модулем 1	30	14	2	14	20
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 4. Баскетбол. Техніка гри.	8	4	-	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 5. Волейбол. Техніка гри.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 6. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки.	13	6	1	6	ТР, КН/10
Разом за змістовим модулем 2	30	14	2	14	20
Усього годин:	60	28	4	28	40

Методи контролю: Т – тести, ТР – тренінг, ІНДЗ – індивідуальне завдання, КН – контрольні нормативи.

6. Самостійна робота

Самостійна робота учасників освітнього процесу узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок засобами легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої гімнастики, фітнесу. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість здобувачів.

Перелік питань для самостійного опрацювання

1. Техніка виконання бігу на короткі дистанції.
2. Техніка виконання естафетного бігу 4*100 метрів.
3. Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу.
4. Оздоровче значення ходьби й бігу.
5. Волейбол. Правила гри в волейбол.
6. Техніка виконання подач м'яча.
7. Баскетбол. Правила гри в баскетбол.
8. Техніка виконання ведення, передачі м'яча, подвійний крок і кидки в кошик.

9. Види гімнастики їх коротка характеристика.
10. Атлетична гімнастика, її особливості.
11. Засоби та правила загартування організму.
12. Поняття про здоров'я людини, норму і патологію.
13. Вплив способу життя на стан здоров'я.
14. Правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами.
15. Здоровий спосіб життя як умова поліпшення стану здоров'я.
16. Методика розвитку швидкості.
17. Методика розвитку спритності.
18. Методика розвитку гнучкості.
19. Методика розвитку сили.
20. Методика розвитку витривалості.
21. Профілактика травматизму на заняттях фізичного виховання.
22. Нетрадиційні методи фізичного виховання.

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

1. Оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Фізичне виховання» включає поточний контроль, проміжний контроль, підсумковий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи студента під час практичних занять. Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

Проміжний контроль відбувається після завершення вивчення кожного змістового модуля освітнього компонента і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Проміжний контроль реалізується в різних формах, зокрема складання нормативів, участі у змаганнях різного рівня, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожен зданий норматив визначено у таблиці 7 силабуса освітнього компонента.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали (1–10). Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті

Підсумковий модульний контроль – залік. Оцінка навчальної діяльності здобувачів освіти відбувається за результатами **підсумкового контролю** (ПК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточного та проміжного контролів набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом семестру анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

2. Дедлайни та перескладання

Здобувач освіти, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю (не склав ЗМ), має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Студент, який при складанні заліку одержав сумарну оцінку, що не перевищує 59 балів, або не з'явився на залік, має право ліквідувати академічну заборгованість відповідно до графіку ліквідації академічної заборгованості у встановленому порядку. Повторне складання заліку допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється проректором з навчально-наукової роботи.

3. Розподіл балів за модулями:

Таблиця 4

Поточний контроль(мах = 40 балів)						Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1						Модуль 2		
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			КР 1	КР 2	
Т1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	30	30	100
6	7	7	7	6	7			

4. Шкала оцінювання

Таблиця 5

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

V. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Таблиця 6

Види Контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200 м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4x9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
Координаційні здібності							

Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6
Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти - 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 - 2	з 10 - 1	з 10-ти - 0

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вольчинський А.Я., Смаль Я.А., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 57 с.

2. Вольчинський А.Я., Смаль Я.А., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Швай О.Д. Основи техніки і тактики гри у волейбол : метод. рекомендації. Луцьк, 2019. 41 с.

3. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

4. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с.

5. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.

6. Мазурчук О.Т., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Фізичне виховання учасників освітнього процесу спеціальної медичної групи: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 45 с.

7. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Герасимюк П.П. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 39 с.

8. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.

9. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики. Метод. посібник для студентів ф-ту фізичного виховання. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.

10. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

11. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П Гривана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Додаткова

12. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти.

Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 5 (164) 23. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2023. С.54–58.

13. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти. 2019. № 91. С. 325–331.

Інтернет-ресурси

14. Все про баскетбол: веб сайт URL:

<http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvolleybolistov>.

15. Силові види спорту. веб сайт URL:

http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.

16. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>

17. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html>

18. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>