

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

СИЛАБУС

нормативної навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалаврів

Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика)

Освітньо-професійної програми Середня освіта. Інформатика

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (1 курс) підготовки бакалаврів за освітньо-професійною програмою «Середня освіта. Інформатика»; спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика); галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Розробники:

завідувач кафедри, кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент

Вольчинський А.Я.

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент

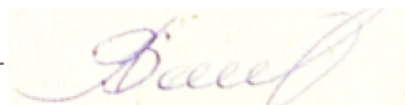
Малімон О.О.

кандидат біологічних наук, доцент

Іванюк О.А.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я і фізичної культури
Протокол № 1 від 31.08.2020 р.

Завідувач кафедри:



Вольчинський А.Я.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	<p align="center">Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка Спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика) Освітньо-професійної програми Середня освіта. Інформатика</p>	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2,0		Рік навчання: 1
		Семестр: 1-2-ий
		Практичні: 54 год.
		Самостійна робота: 2 год.
		Консультації: 4 год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання:	українська	

II. Інформація про викладачів

Прізвище, ім'я та по батькові	Мазурчук Олег Тарасович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Контактна інформація	+380679515163
	oleg.mat@ukr.net
Дні занять	Заняття проводяться за розкладом: http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Очні консультації: понеділок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання та спорт. Завдання навчальної дисципліни: охоплення всіх видів навчальної роботи, осмислення предмету «Фізичне виховання» в системі освіти і навчання, оволодіння професійними знаннями, необхідними вміннями й навичками всіх видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та

розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння знаннями про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах комплексу загальнорозвивальних вправ на місці та в русі.

2. Мета і завдання навчальної дисципліни.

Навчити студентів розумінню ролі фізичного виховання в розвитку особистості; сформувати систему знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; залучати студентів до активного соціального життя університету, а саме до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Для вирішення цих завдань використовують як навчальні, так і самостійні форми фізичного виховання, передбачені силабусом.

3. Результати навчання (компетентності).

ЗК1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (громадянська компетентність).

ЗК2. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

ЗК3. 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.

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК8. Здатність до самовизначення мети діяльності, самостійного пошуку знань, їх осмислення, закріплення, формування та розвитку умінь і навичок.

ЗК9. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК11. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості

СК13. Здатність забезпечити охорону життя і здоров'я учнів (у тому числі з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Практ.	Конс.	Сам.роб.	Форма контролю/ бали
1	2	3	4	5	

Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на середні дистанції	7	6	1	-	5
Тема 2. Розвиток швидкості	7	6	1	-	5
Разом за змістовим модулем 1	14	12	2	-	10
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 3. Волейбол	6	6	-	-	5
Тема 4. Баскетбол	7	6	1	-	5
Тема 5. Футбол	7	6	1	-	
Разом за змістовим модулем 2	20	18	2	-	10
Змістовий модуль 3. Гімнастика					
Тема 6. Оздоровча гімнастика.	10	10	-		5
Разом за змістовим модулем 3	10	10	-		5
Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка					
Тема 7. Силова підготовка.	6	6	-	-	5
Тема 8. Розвиток загальної витривалості.	10	8	-	2	5
Разом за змістовим модулем 5	16	14	-	2	10
Усього годин	60	54	4	2	40

5. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота студентів 1 курсу в 1–2 семестрах узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та удосконалення рухових умінь і навичок засобами оздоровчої гімнастики, фітнесу, легкої атлетики й спортивних ігор. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість студентів.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання. Викладач допомагає студенту спланувати свою рухову активність.

Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують вміння й навички з фізичної культури.

6. Консультації

Консультації з дисципліни відбуваються на основі знань, умінь та навичок, набутих у процесі практичних занять та самостійної роботи й охоплюють зміст навчальних модулів.

IV. Політика оцінювання

Учасник освітнього процесу має дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу. Навчальний курс складається з одного залікового кредиту, який закінчується заліком у другому семестрі.

Поточне оцінювання, яке має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом року на практичних заняттях у межах змістового модуля. Поточне оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи

студента під час практичних занять (у кожному модулі – максимум 10 балів). Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів. *Модульний нормативний контроль* має на меті перевірку рівня вмінь студента під час виконання різного виду завдань. *Модульний нормативний контроль* включає здачу контрольних нормативів в межах відповідного змістового модуля (за кожний зданий норматив – максимум 5 балів), а також участь студента у змаганнях з різних видів спорту на рівні університету (за кожну участь у змаганнях – оцінка 10 балів; 20 балів – за зайняте призове місце). За систематичне відвідування занять (без жодного пропуску) студент отримує у кожному модулі 5 заохочувальних балів. Модульний контроль здійснюється провідним викладачем і може проводитись лише один раз. Відсутність студента під час здавання модульного нормативу оцінюється у „0” балів. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Підсумковий контроль

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля за 100-бальною шкалою, визначає його підсумкову оцінку, яка відповідає: зараховано, не зараховано з можливістю повторного складання.

Рівень знань студента за поточний і модульний контроль оцінюється в балах, фіксується у журналі після вивчення кожного змістового модуля. Підсумкова оцінка за національною шкалою заноситься в залікову відомість.

Сумарна кількість балів, яку студент отримує під час засвоєння змістового модуля, визначається сумою балів за поточне оцінювання (максимум – 40 балів) і сумою балів за модульний нормативний контроль (максимум – 60 балів). Якщо студент не згоден з результатом, він має право складати залік (здача контрольних нормативів за всі змістові модулі), але кількість балів, набраних за модульний нормативний контроль під час навчання, анулюється. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за підсумковий контроль, становить 60 балів.

VI. Шкала оцінювання

Поточний контроль(мах = 40 балів)								Модульний контроль (мах = 60 балів)				Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2				
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4		ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	15	15	15	15	
5	5	5	5	5	5	5	5					

Графік проміжного контролю

МОДУЛЬ 1	МОДУЛЬ 2
7-ме заняття	14-те заняття

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	відмінне виконання
82-89	Добре	B	вище середнього рівня

75-81	Задовільно	Зараховано	C	загалом хороша робота
67-74			D	непогано
60-66			E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	Незадовільно	не зараховано	FX	необхідне перескладання

Контрольні нормативи

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	до200м
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	ч	19	16	13	10	7	4

положення сидячи, см	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 та Інтернет-ресурси

1. Вольчинський А. Я. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон, А. Д. Ковальчук, Я. А. Смаль. – Луцьк, 2013. – 36 с.
2. Кліш І. С. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя / І. С. Кліш, О. М. Самчук, Н. А. Колесник. – Луцьк, 2012. – 55 с.
3. Мазурчук О. Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток / О. Т. Мазурчук. – Луцьк, 2013. – 29 с.
4. Панасюк О. П. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання / О. П. Панасюк, О. А. Іванюк, О. М. Самчук. – Луцьк, 2013. – 46 с.
5. Пантік В. В. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу / В. В. Пантік, К. Ф. Жигун, Т. Ф. Мельник. – Луцьк, 2013. – 67 с.