

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

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалавра

спеціальності 103 Науки про Землю

освітньо-професійної програми Гідрологія

Силабус нормативного освітнього компонента Фізичне виховання підготовки бакалавра, галузі знань 10 Природничі науки, спеціальності 103 Науки про Землю, освітньої програми Гідрологія.

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Вольчинський А. Я.

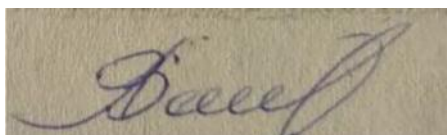
Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  Забокрицька М. Р.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

протокол № 2 від 13.09.2023р.

Завідувач кафедри:



Вольчинський А. Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	10 – Природничі науки,	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2	103 Науки про Землю, Гідрологія, Бакалавр	Рік навчання: 1
		Семестр: 1-ий
		Практичні: 28 год.
		Самостійна робота: 28 год.
		Консультації: 4 год.
Мова навчання		Форма контролю: <u>залік</u> Українська

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові	Вольчинський Анатолій Ярославович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	anatoliy.volchunskiy@eenu.edu.ua
Консультації	Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. Опис освітнього компонента

3.1. Анотація освітнього компонента.

Вивчення ОК Фізичне виховання спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця.

3.2. Пререквізити і постреквізити освітнього компонента

Постреквізити: професійні компетенції, що формуються під час вивчення практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються за рахунок освоєння здобувачами освіти передових технологій організації і проведення навчальних занять.

3.3. Мета освітнього компонента – задоволення потреб студентської молоді, пов'язаних із біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею, що характеризують суспільно активну особистість, а також формування комплексу спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури, оволодіння майбутніми фахівцями новітньою науково-

обґрунтованою методикою оздоровчої роботи, спрямованої на покращення фізичного та психічного стану.

Завдання – теоретична й практична підготовка здобувачів освіти із питань:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;
- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;
- розробка та обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей (статі, віку, фізичної підготовленості, координаційних здібностей), спрямованих на покращення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

3.4. Результати навчання (компетентності)

До кінця навчання студенти набудуть такі компетентності:

Інтегральна

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності предметної області наук про Землю або у процесі навчання із застосуванням сучасних теорій і методів дослідження природних та антропогенних об'єктів та процесів із використанням комплексу міждисциплінарних даних та за умови недостатності інформації.

Загальні

ЗК2. 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.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

3.5. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/бал
Змістовий модуль	1. Легка атлетика				
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	8	4	-	4	Т, ІНД3/5
Тема 2. Стрибки в довжину.	9	4	1	4	Т, ІНД3/5
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, ІНД3/5
Тема 5. Волейбол. Техніка гри.	9	4	1	4	Т, ІНД3/5

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, Т' - тренінг, ІНДЗ - індивідуальне завдання, КН - нормативи.

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 студентів. Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання. Він допомагає студенту спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з фізичної культури.

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 модульний 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 модульний 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 контроль – залік. Оцінка навчальної діяльності здобувачів освіти відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), 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.

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. Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканами відповідних факультетів).

4. Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

V. Розподіл балів за модулями:

Модуль 1				Додаткові бали	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	КН 1	Змістовий модуль 2	КН 2		
Т 1 - 3				Т 4 - 6	
20 балів	30	20 балів	30		

VI. Шкала оцінювання

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

Графік проміжного контролю

Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2
7-е заняття	14-е заняття

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 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

VII. Рекомендована література

1. Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Ковальчук А. Д., Смаль Я. А. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності. Луцьк. 2013. 36 с.
2. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 28. С. 1-7.
3. Захожа Н. Я., Пантік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів. Луцьк. : Вежа, 2010. 272 с.
4. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу. *Молода спортивна наука України : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту*. Вип. 8: у 4-ох т. Львів : НФВ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 131-135.

5. Журкіна Л. Джерела виникнення та розвитку фізичного виховання та спорту. *Здоров'я та фіз. культура*. 2006. № 25. С. 2-6.
6. Єрмолова В. Методичні рекомендації щодо вивчення навчальної дисципліни „Фізична культура”. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 13-14. С. 44-45.
7. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. К. : КНЕУ, 2005. 104 с.
8. Кліш І. С., Іванюк О. А., Карабанов А. Г., Карабанова Н. С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. 56 с.
9. Кліш І. С., Самчук О.М., Колесник Н.А. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя. Луцьк, 2012. 55 с.
10. Мазурчук О. Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток. Луцьк, 2013. 29 с.
11. Малімон О. О., Вольчинський А. Я., Митчик О. П., Потапюк П. М. Історія виникнення шахів. Правила гри. Луцьк, 2010. 87 с.
12. Панасюк О. П., Іванюк О. А., Самчук О. М. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання. Луцьк, 2013. 46 с.
13. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т.Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу. Луцьк, 2013. 67 с.
14. Мардар Г. І., Мосейчук Ю. Ю. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. IV міжн. наук.-практ. конф. Київ-Вінниця: ДОВ „Вінниця”, 2001. С. 38-39.
15. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К. : Олімп. літ., 2000. С. 329-340.
16. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 р.).
17. Вольчинський А. Я. Освіта в інноваційному поступі суспільства. *Здоров'я та фіз. культура*. 2006. № 27. С. 2-5.
18. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у XXI ст. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 37-42.
19. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. Донецк: Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005. 290 с.
20. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. Вип. 1. К. : Вид-во КНЕУ, 2007. 164 с.
21. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания Т. 1. Киев : Олимп. лит., 2003. 424 с.
22. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Киев : Олимп. лит., 2003. 392 с.
23. Вольчинський А. Я. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фіз. культура*. 2006. № 8. С. 17-18.

24. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань. *”Фіз. виховання, спорт і культура здоров’я у сучас. суспільстві”* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. С. 71-73.

25. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 2. Луцьк : РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. С. 286-288.

26. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Т. : Збруч, 2000. 183 с.

27. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Т. : Навч. кн. Богдан, 2008. 276 с.