

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

СИЛАБУС
освітнього компонента
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю

022 ДИЗАЙН
освітньо-професійної програми **ДИЗАЙН**

Луцьк - 2023

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 022 Дизайн , освітньо-професійної програми Дизайн.

Розробники:

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



Вольчинський А. Я.

Малімон О. О.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:
кандидат мистецтвознавства, доцент
Авраменко Д.К.

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

Завідувач кафедри:



Вольчинський А. Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/ освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Галузь знань: 02 Культура і мистецтво; спеціальність: 022 Дизайн; освітньо- професійна програма: Дизайн	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-2-ий
		Лекції: немає.
		Практичні: 54 год. Лабораторні: немає Індивідуальні: немає
ІНДЗ: немає		Самостійна робота: 2 год.
	Консультації: 4 год.	
Мова навчання		Форма контролю: залік
		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
	vaj65@ukr.net
	anatoliv.volchunskiv@vnu.edu.ua
Дні занять	<i>(посилання на електронний розклад)</i>
	Очні консультації: четвер - 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106).
Прізвище, ім'я та по батькові	Малімон Олександр Олександрович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Контактна інформація	+380677826821
	oleksandrmalimon13@gmail.com, malimon.oleksandr@vnu.edu.ua
	http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi
Дні занять	Очні консультації: вівторок - 16.00-17.20 (корпус №1, ауд.В-2). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація навчальної дисципліни

У процесі вивчення дисципліни студенти загартовують силу, рішучість, витривалість, сміливість, а також упевненість у собі. Вміло організовані навчальні заняття можуть бути потужним засобом фізичної підготовки молоді. Силабус «Фізичне виховання» для студентів спеціальності 022 «Дизайн» проводиться у формі практичних занять та самостійної роботи. Весь навчальний матеріал розрахований на послідовне й поступове розширення теоретичних

знань, практичних умінь та навичок щодо зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

2. Пререквізити та постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити: анатомія, фізіологія, психологія, педагогіка, теорія та методика фізичної культури.

Постреквізити: Професійні компетенції, що формуються під час вивчення перерахованих дисциплін, поглиблюються та доповнюються за рахунок освоєння студентами передових технологій організації і проведення навчальних занять.

3. Мета навчальної дисципліни - формування у студентів 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:

ЗК5. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, 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.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/бали
1 семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	6	6	-	-	КН/5
Тема 2. Біг на середні дистанції.	9	8	1	-	КН/5
Разом за змістовим модулем 1	15	14	1	-	10
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 3. Баскетбол. Техніка гри.	6	6	-	-	КН/5
Тема 4. Волейбол. Техніка гри.	9	8	1	-	КН/5
Разом за змістовим модулем 2	15	14	1	-	10
2 семестр					
Змістовий модуль 3. Легка атлетика					
Тема 1. Легкоатлетичні метання.	6	6	-	-	КН/5
Тема 2. Оздоровча ходьба.	9	8	1	-	КН/5
Разом за змістовим модулем 1	15	14	1	-	10
Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка					
Тема 3. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	7	6	-	1	КН/5
Тема 4. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки.	8	6	1	1	КН/5
Разом за змістовим модулем 2	15	12	1	2	10

Усього годин:	60	54	4	2	40
----------------------	-----------	-----------	----------	----------	-----------

Методи контролю: КН - контрольні нормативи

4. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота студентів в 1-2 семестрах 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 оздоровчої гімнастики, фітнесу, легкої атлетики й спортивних ігор.

IV. Політика оцінювання

1. Оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з дисципліни «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. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Проміжний модульний контроль відбувається після завершення вивчення кожного з двох змістових модулів навчальної дисципліни і проводиться у формі складання контрольних нормативів (КН). Кожна група КН передбачає комплекси вправ й оцінюється 30 балами.

Підсумковий контроль — **залік** (у 2 семестрі). Оцінка навчальної діяльності здобувачів у 1-му семестрі відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60.

Студент має право на зарахування заліку у 2-му семестрі, якщо сума поточного контролю, проміжного модульного контролю та додаткових балів (за наявності) складає не менше 60. Студент має право покращити свій результат, складаючи залік, але оцінка за проміжний модульний контроль анулюється. Семестрова оцінка у випадку складання заліку визначається як сума поточної семестрової оцінки, оцінки за підсумковий семестровий контроль (залік) та додаткових балів (за наявності) за умови, що сумарна кількість балів не перевищує 100. Якщо оцінка студента на заліку є нижчою від мінімального порогового рівня (сумарна кількість балів за поточне оцінювання та залік становить 59 балів і менше), то бали за залік не додаються до кількості балів за поточне оцінювання (вважаються рівними нулю), а семестрова оцінка із дисципліни є незадовільною.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» обчислюється як середньозважена за два семестри.

2. Дедлайни та перескладання

Студент, 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:

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

V. Шкала оцінювання

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

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

Г нучкість							
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

VZ. Рекомендована література

1. Основна

1. Бубела О.Ю.,Петрина Р.Л.Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Львів, 2001. 104 с.
2. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Смаль Я.А. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності: метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 36 с.
3. Захожа Н. Я., Пантік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 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. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба: метод. рекомендації. Луцьк, 2018. 68 с.
5. Кліш І.С., Карабанов А.Г., Іванюк О.А., Карабанова Н.С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 56 с.
6. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КРОК, 2015. 46 с.
7. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В. Загальна фізична підготовка працівників МНС України : навч.-метод. посібник. Харків : АЦЗУ, 2005. 223 с.
8. Панасюк О. П., Іванюк О. А., Самчук О. М. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 46 с.
9. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
10. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
11. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 5. Фізична культура і спорт*. Вип. 7 (152) 22. Київ : Вид-во НПУ ім..М.П.Драгоманова, 2022. С.92-96.
12. Товт В. А., Товт М. І.Пишка О. П. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання) : навч. посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. 104 с.
13. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента : метод. розробка. Ужгород, 2016. Львів : Фест-Прінт, 2016. 47 с.
14. Тучинська Т. А., Руденко Є.В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2016. 76 с.
15. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

2. Додаткова

16. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.
17. Кліш І. С., Самчук О. М., Колесник Н. Я. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
18. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібник. Київ : Вид-во КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
19. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 17-18.
20. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень - домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. С. 71-73.

Інтернет-ресурси

21. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>.
22. Методика і планування. Футбол. - веб сайт URL: <http://footballtrainer.ru/metod/>.
23. Силові види спорту. веб сайт URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye-knigi/atletizm_dlj_a_vsekh/1-1-0-14.
24. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
25. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbol-a-pravila-igry-v-basketbol.html>
26. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>