

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Підготовки Бакалавра

Спеціальності 014 Середня освіта (Хімія)

Освітньо-професійної програми – Середня освіта (Хімія)

Луцьк – 2021

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» підготовки бакалавра, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка; спеціальності 014 «Середня освіта. Хімія», за освітньо-професійною програмою – Середня освіта (Хімія).

«___» _____ 2021 р . – 9 с.

Розробник:

кандидат наук із фізичного виховання
і спорту, доцент



Вольчинський А.Я.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 1 від 31.08.2021 р.

Завідувач кафедри:



Вольчинський А.Я.

© Вольчинський А.Я., 2021

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	01 Освіта/Педагогіка, спеціальності – 014 Середня освіта (хімія); середня освіта (хімія); бакалавр	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

ІІ. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я та по батькові	Вольчинський Анатолій Ярославович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	volchynskyi.anatolyi@vnu.edu.ua
Дні занять	(посилання на електронний розклад)
	Очні консультації: понеділок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). Усі запитання можна надсилати на електронну скриньку, зазначену в силабусі.

ІІІ. 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

Удосконалення у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

3. Результати навчання (компетентності)

ЗК-1: *Загальні компетентності:*

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

ЗК-4. Здатність працювати в команді.

ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК-10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Фахові компетентності:

ФК-1. Здатність до формування в учнів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків.

ФК-2. Володіння основами цілепокладання, планування та проектування процесу навчання учнів.

ФК-4. Здатність до пошуку ефективних шляхів пробудження внутрішніх мотивів дитини до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання).

ФК-5. Забезпечення охорони життя і здоров'я учнів (у тому числі з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

ФК-17. Здатність соціально, відповідально та свідомо мотивувати людей, рухатися до спільної мети.

Програмні результати навчання

ПРН 2. Знає загальні закономірності розвитку особистості, прояви особистісних якостей, вікові особливості учнів, психологію та основні закономірності сімейних відносин.

ПРН 3. Знає та розуміє принципи, сучасні методи, основні методичні прийоми, форми організації навчання певному предмету в закладах загальної середньої освіти (рівень базової середньої освіти).

ПРН 4. Знає та розуміє індивідуальні особливості навчання різнорідних груп учнів, демонструє готовність застосовувати диференційні підходи до їх навчання, організовувати освітній процес з урахуванням їх особливих потреб.

Застосування знань та розумінь

ПРН 7. Володіє формами й методами виховання учнів на уроках і в позакласній роботі, вміє відслідковувати динаміку особистісного розвитку дитини.

ПРН 8. Здатний проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище, ефективно працювати автономно та в команді, організовувати співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками.

ПРН 11. Усвідомлює цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Практ.	Консульт.	Сам.роб.	Форма контролю/бали
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на середні дистанції.	7	6	1	-	5
Тема 2. Стрибки (стрибкові вправи).	7	6	1	-	5
Разом за змістовим модулем 1	14	12	2	-	10
Змістовий модуль 2. Гімнастика					
Тема 3. Вправи з предметами.	6	6	-	-	5
Тема 4. Атлетична гімнастика.	8	8	-	-	5
Разом за змістовим модулем 2	14	14	-	-	10
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри					
Тема 5. Волейбол.	6	6	-	-	5
Тема 6. Баскетбол.	6	6	-	-	5
Тема 7. Футбол.	6	6	-	-	5
Разом за змістовим модулем 3	18	18	-	-	15
Змістовий модуль 4. Розвиток загальної витривалості					
Тема 8. Оздоровчо-спортивна ходьба.	14	10	2	2	5
Разом за змістовим модулем 4	14	10	2	2	5
Усього годин	60	54	4	2	40

5. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота студентів у 1–2 семестрах узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання теоретичних 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. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання, який допомагає студентам спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють удосконаленню фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму.

6. Консультації

Консультації з дисципліни проводяться з метою перевірки знань, умінь та навичок, набутих у процесі практичних занять, засвоєнню складних технічних прийомів.

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 знань і 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 кожену 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).

V. 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 при засвоєнні 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 скласти залік, але кількість балів, набраних за модульний нормативний контроль, анулюється. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік, становить 60 балів.

VI. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ЗА МОДУЛЯМИ

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-те заняття	14-те заняття

Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 – 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 – 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

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

VI. 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 : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 36 с.
2. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / А. Дубенчук. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 36. С. 6–8.
3. Єрмолова В. Методичні рекомендації щодо вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура». *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 13–14. С. 44–45.
4. Журкіна Л. Джерела виникнення та розвитку фізичного виховання та спорту. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №25. С. 2–6.
5. Захожа Н.Я., Пантік В.В., Митчик О.П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 с.

6. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навального процесу. *Молода спортивна наука України* : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип. 8: у 4-х т. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т. 3. С. 131–135.
7. Канішевський С.М., Зубова Н.В., Човник Ю.В. Фізична активність як засіб подолання стресів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 2007. Вип. 44. С. 207–210.
8. Кліш І.С., Самчук О.М., Колесник Н.А. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
9. Мазурчук О.Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 29 с.
10. 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.
11. 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.).
12. Освіта в інноваційному поступі суспільства. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 27. С. 2–5.
13. 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.
14. Пантік В.В., Жигун К.Ф., Мельник Т.Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
15. Робоча навчальна програма за модульно-рейтинговою технологією (перехідна). Київ : Держ. університет інформаційно-комунікаційних технологій. 2004.
16. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособ. Донецк : Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005. 290 с.
17. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 1. Київ : Олимп. лит., 2003. 424 с.
18. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 2. Київ : Олимп. лит., 2003. 392 с.
19. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузу : навч. посібник. Луцьк : Надстир'я, 1996. 182 с.
20. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2008. 276 с.

Інформаційні ресурси

21. <http://lib.pntu.edu.ua/>
22. <http://lib.pnpu.edu.ua/>
23. <http://www.uni-sport.edu.ua/>.