

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
нормативної навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Спеціальність **075 Маркетинг**

Освітньо-
професійна
програма **Маркетинг**

для денної форми навчання

Луцьк – 2021

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань **07 Управління та адміністрування**, спеціальності **075 Маркетинг**, освітньо-професійної програми **Маркетинг**.

Розробник:

Кандидат педагогічних наук,
доцент

Касарда О. З.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

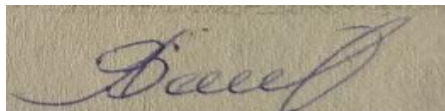


Тетяна ДАНИЛЮК

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

Протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.

Завідувач кафедри:



Вольчинський А. Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	07 Управління та адміністрування; 075 Маркетинг; Маркетинг Бакалавр	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-2-ий
		Практичні: 54 год.
		Самостійна робота: 2 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	(посилання на електронний розклад)
	Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106).

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу

Предметом вивчення курсу 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 курсу

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

3. 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.

4. Результати навчання (компетентності та програмні результати навчання)

Відповідно до Освітньо-професійної програми «Маркетинг» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

Загальні:

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК-2. 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.

ЗК-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-5. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК-7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-8. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК-11. Здатність працювати в команді.

ЗК-14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Програмні результати навчання:

ПРН-12. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

ПРЕ-14. Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

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

Методи контролю: КН – контрольні нормативи

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.

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 кожную 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

Таблиця 4

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

V. 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)

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	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 4х9 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 навчального 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/>.