

## Силабус курсу

### Фізичне виховання

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма «Менеджмент»

Рік навчання: 1, Семестр: 1

Кількість кредитів: 3 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПІП

к. фіз. вих., доц. **Маляр Едуард Імреювич**

Контактна інформація

[malyar\\_n@yahoo.com](mailto:malyar_n@yahoo.com), +380977206401

### Опис дисципліни

Дисципліна “Фізичне виховання” спрямована на:

- формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодіння студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

### Структура курсу

| Години<br>Лек/Сем | Тема                                                    | Результати навчання;                                                                                                                                                               | Завдання          |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| -/4               | Легка атлетика                                          | Набути практичні уміння та навички в техніці оздоровчої ходьби та бігу, знати особливості методики розвитку фізичних якостей легкоатлетів; виконувати тести з фізичної підготовки. | Тести, опитування |
| -/10              | Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон) | Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з футболу, волейболу, баскетболу та бадмінтону; знати особливості методики розвитку фізичних якостей ігровиків       | Тести, опитування |
| -/2               | Гімнастика                                              | Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з гімнастики; здійснити розробку комплексу вправ ранкової гімнастики.                                                | Тести, опитування |
| -/6               | Оздоровча аеробіка (фітнес)                             | Набути практичних умінь в техніці виконання базових елементів з оздоровчої гімнастики; виконувати тести з фізичної підготовки.                                                     | Тести, опитування |

|     |                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| -/2 | Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів | Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів; здійснити розробку комплексу вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів. | Тести, опитування |
| -/2 | Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням                     | Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з комбінованим обтяженням; здійснити розробку комплексу вправ з комбінованим обтяженням.                                         | Тести, опитування |
| -/2 | Методика виконання вправ на силових тренажерах.                        | Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ на силових тренажерах; здійснити розробку комплексу вправ на силових тренажерах.                                                 | Тести, опитування |
| -/2 | Методика виконання ізометричних вправ.                                 | Набути практичних умінь у застосовуванні методики виконання ізометричних вправ; здійснити розробку комплексу ізометричних вправ; виконувати тести з фізичної підготовки.                           | Тести, опитування |

### Літературні джерела

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. /Одеса : [б.в.], 2019. 208 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
6. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
7. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
8. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
9. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
10. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
11. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
12. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
14. Маляр Е.І. , Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
15. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 48 с.
16. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
17. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
18. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
19. Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А. Ігрові види спорту: волейбол: навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського. К., 2023. 143 с.
20. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
22. Огнистий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальноорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
23. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
24. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
25. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
26. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
27. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально- методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.
28. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
29. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
30. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
31. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
32. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
33. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. // Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.
34. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
35. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

36. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор «Волейбол»: Методичні рекомендації. Вінниця, 2019. 49 с.
37. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ. 2020. 40 с.

### Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; тренінг, інші види індивідуальних та групових завдань.

*Політика щодо дедлайнів і перескладання.* Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності.* Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів заборонено.

*Політика щодо відвідування.* Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

### Оцінювання

- Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

| Види оцінювання                | % від остаточної оцінки |
|--------------------------------|-------------------------|
| Модуль № 1                     | 40                      |
| Модуль № 2                     | 40                      |
| Модуль № 3 (тренінг)           | 5                       |
| Модуль № 4 (самостійна робота) | 15                      |

### Критерії рейтингового оцінювання

| Модуль 1                                                                      |                                                                                                                                              | Модуль 2                                                                      |                                                                                                                                           | Модуль 3                               | Модуль 4                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 %                                                                          | 20 %                                                                                                                                         | 20 %                                                                          | 20 %                                                                                                                                      | 5 %                                    | 15 %                                                                                                                                                        |
| Поточне опитування                                                            | Модульний контроль                                                                                                                           | Поточне опитування                                                            | Модульний контроль                                                                                                                        | Тренінг                                | Самостійна робота                                                                                                                                           |
| Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: біг 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см. | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: човниковий біг – 4x9 м, с; гнучкість см. | Оцінка за задачу 20 теоретичних тестів | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: стрибки на скакалці за 1 хв., разів; прес за 1 хв., разів. |

**Критерії оцінювання:****Поточне опитування під час заняття:**

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, активно працює на практичних заняттях, відвідує 90-100 % практичних занять;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні різноманітних фізичних вправ у студента не вистачає практичних умінь та навичок, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, відвідування занять 75-89 %;

65–74 бали - в цілому засвоїв навчальний матеріал та володіє його основним змістом, але допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки; відвідування занять 65-74 %;

60–64 бали - не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно його засвоює, допускаючи при цьому суттєві неточності; відвідування занять 60-64 %;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, відвідування занять 1-59 %.

**Модульний контроль** - вид контролю, при якому засвоєння студентом практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані 2 контрольні тести з фізичної підготовленості (таблиця 1, 2).

**Тренінг:** складається з 20 теоретичних тестів зі сфери фізичної культури і спорту, кожна правильна відповідь – 5 балів.

**Самостійна робота:** засвоєння студентом практичного матеріалу самостійно, яке оцінюється від 0 до 100 балів як середнє арифметичне з оцінок за здачу 2-х контрольних тестів з фізичної підготовки (таблиця 1, 2).

Таблиця 1

**КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ДІВЧАТА)**

| бали | КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (ДІВЧАТА) |                               |                         |               |                     |                                     |
|------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------|---------------------|-------------------------------------|
|      | Біг 30 м, с                    | Стрибок у довжину з місця, см | Човниковий біг 4х9 м, с | Гнучкість, см | Прес за 1 хв, разів | Стрибки на скакалці за 1 хв., разів |
| 100  | 4,3                            | 220                           | 9,8                     | 22            | 50                  | 140                                 |
| 95   | 4,4                            | 215                           | 9,9                     | 21            | 49                  | 137                                 |
| 90   | 4,5                            | 210                           | 10,0                    | 20            | 48                  | 135                                 |
| 85   | 4,6                            | 205                           | 10,1                    | 19            | 47                  | 132                                 |
| 80   | 4,7                            | 200                           | 10,2                    | 18            | 46                  | 130                                 |
| 75   | 4,8                            | 195                           | 10,3                    | 17            | 45                  | 125                                 |
| 70   | 4,9                            | 190                           | 10,4                    | 16            | 44                  | 122                                 |
| 65   | 5,0                            | 185                           | 10,5                    | 15            | 43                  | 119                                 |
| 60   | 5,1                            | 180                           | 10,6                    | 14            | 42                  | 115                                 |
| 55   | 5,2                            | 175                           | 10,7                    | 13            | 41                  | 110                                 |
| 50   | 5,3                            | 170                           | 10,8                    | 12            | 40                  | 105                                 |
| 45   | 5,4                            | 165                           | 10,9                    | 11            | 39                  | 102                                 |
| 40   | 5,5                            | 160                           | 11,0                    | 10            | 38                  | 100                                 |
| 35   | 5,6                            | 155                           | 11,1                    | 9             | 37                  | 98                                  |
| 30   | 5,7                            | 150                           | 11,2                    | 8             | 36                  | 95                                  |
| 25   | 5,8                            | 145                           | 11,3                    | 7             | 35                  | 90                                  |
| 20   | 5,9                            | 140                           | 11,4                    | 6             | 30                  | 85                                  |
| 15   | 6,0                            | 135                           | 11,5                    | 5             | 25                  | 80                                  |
| 10   | 6,1                            | 130                           | 11,6                    | 4             | 20                  | 75                                  |
| 5    | 6,2                            | 125                           | 11,7                    | 3             | 15                  | 70                                  |

Таблиця 2

**КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ХЛОПЦІ)**

| бали | КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (ХЛОПЦІ) |                               |                         |                     |                     |                               |
|------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|
|      | Біг 30 м, с                   | Стрибок у довжину з місця, см | Човниковий біг 4х9 м, с | Підтягування, разів | Прес за 1 хв, разів | Віджимання від підлоги, разів |
| 100  | 4,0                           | 280                           | 8,6                     | 21                  | 60                  | 50                            |
| 95   | 4,1                           | 275                           | 8,7                     | 20                  | 59                  | 48                            |
| 90   | 4,2                           | 270                           | 8,8                     | 19                  | 58                  | 46                            |
| 85   | 4,3                           | 265                           | 8,9                     | 18                  | 57                  | 44                            |
| 80   | 4,4                           | 260                           | 9,0                     | 17                  | 55                  | 42                            |
| 75   | 4,5                           | 255                           | 9,1                     | 16                  | 53                  | 40                            |
| 70   | 4,6                           | 250                           | 9,2                     | 15                  | 51                  | 38                            |
| 65   | 4,7                           | 245                           | 9,3                     | 14                  | 47                  | 36                            |
| 60   | 4,8                           | 240                           | 9,4                     | 13                  | 45                  | 34                            |
| 55   | 4,9                           | 235                           | 9,5                     | 12                  | 43                  | 32                            |
| 50   | 5,0                           | 230                           | 9,6                     | 11                  | 41                  | 30                            |
| 45   | 5,1                           | 225                           | 9,7                     | 10                  | 38                  | 28                            |
| 40   | 5,2                           | 220                           | 9,8                     | 9                   | 35                  | 26                            |
| 35   | 5,3                           | 215                           | 9,9                     | 8                   | 33                  | 24                            |
| 30   | 5,4                           | 210                           | 10,0                    | 7                   | 31                  | 22                            |
| 25   | 5,5                           | 205                           | 10,1                    | 6                   | 29                  | 20                            |
| 20   | 5,6                           | 200                           | 10,2                    | 5                   | 27                  | 18                            |
| 15   | 5,7                           | 195                           | 10,3                    | 4                   | 25                  | 16                            |
| 10   | 5,8                           | 190                           | 10,4                    | 3                   | 23                  | 14                            |
| 5    | 5,9                           | 185                           | 10,5                    | 2                   | 20                  | 12                            |

**Шкала оцінювання студентів:**

| ECTS | Бали   | Зміст                                          |
|------|--------|------------------------------------------------|
| A    | 90-100 | відмінно                                       |
| B    | 85-89  | добре                                          |
| C    | 75-84  | добре                                          |
| D    | 65-74  | задовільно                                     |
| E    | 60-64  | достатньо                                      |
| FX   | 35-59  | незадовільно з можливістю повторного складання |
| F    | 1-34   | незадовільно з обов'язковим повторним курсом   |