

Силабус курсу
Фізичне виховання

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма «КІБЕРБЕЗПЕКА»

Рік навчання: 1, Семестр: 1

Кількість кредитів: 3 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

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

Контактна інформація

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, роботи, 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 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 : загальнорозвиваючі 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.

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 – 4х9 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:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)