



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – 207 Водні біоресурси та аквакультура
Освітня програма - Водні біоресурси та аквакультура
Рік навчання - 2020-2021, семестр I-II
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)

Буток Олена Володимирівна
044-527-85-21
butok.elena.v@gmail.com

Сторінка курсу в eLearn

<https://elearn.nubip.edu.ua/my/>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;
- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи)
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основним організаційно–педагогічним принципом робочої навчальної програми з фізичного виховання є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Загальні компетентності (ЗК)**

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-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-13. Вміння працювати як індивідуально, так і в команді.

- **Результати навчання (РН):**

РН-4. Застосовувати міжнародні та національні стандарти і практики в професійній діяльності.

ПРН-6. Використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності.

ПРН-19. Вміти працювати самостійно, або в групі, отримувати результат у рамках обмеженого часу з наголосом на професійну сумлінність та унеможливлення плагіату.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
I семестр				
Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка				
<p>Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті тваринництва та водних біоресурсів. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамен та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті тваринництва та водних біоресурсів</p> <p>Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка</p> <p>Атестація.</p>	<p>2 - пр.</p> <p>12 – пр. 16 – с.р.</p> <p>2 – пр.</p>	<p>Знати: вимоги з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності, основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Вміти: Самостійно оцінювати</p>	<p>Ознайомити зі структурою занять фізичного виховання, вимогами та «Положенням про екзамен та заліки в НУБіП України».</p> <p>Навчити правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання. Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>

		результати виконання контрольних вправ, змістових модулів, залікових вправ.		
Всього за змістовим модулем 1	32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.			
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»				
Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації. Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	10 – пр. 14 – с.р. 4 – пр.	Знати елементи силового фітнесу, а саме з силові вправи зі своєю вагою, з гантелями, на тренажерах, а також з вправами які розвивають гнучкість, координацію, силову і загальну витривалість. Вміти самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості, загальної витривалості та координації.	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку сили, гнучкості, координації, силової і загальної витривалості Навчити оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента Здати контрольні нормативи модулю «Силовий фітнес»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за змістовим модулем 2	28 год: 14 – пр. 14 – с.р.			
Всього за I семестр 60 год: 30 годин – практичні, 30 годин – самостійна робота				
II семестр				
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»				
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12 – пр. 14 – с.р.	Знати правила, техніку та тактику гри в баскетбол. Вміти виконувати передачі однією	Ознайомити з вправами, які застосовуються для розвитку витривалості, спритності, сили, координації,	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям

<p>Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол. Атестація</p>	<p>2 – пр.</p>	<p>та двома руками, ведення м'яча правою та лівою рукою, перевод м'яча, кидки в кошик. Гра в захисті. Застосовувати набуті навички в двосторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.</p>	<p>швидкості. 3 правилами, основами техніки і тактики гри у баскетбол. Навчити оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента, оволодіння технікою гри в баскетбол. Здати контрольні нормативи модулю «баскетбол»</p>	<p>оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Всього за змістовим модулем 3</p>	<p>28 год.: 14 – пр. 14 – с.р.</p>			
<p>Змістовий модуль 4. Спеціалізація «легка атлетика»</p>				
<p>Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація</p>	<p>12 – пр. 16 – с.р. 4 – пр.</p>	<p>Знати види легкої атлетики, основи техніки виконання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості, витривалості, стрибка у довжину з розбігу. Вміти самостійно складати та проводити комплекси вправ з легкої атлетики.</p>	<p>Ознайомити з вправами, які розвивають легкоатлетичні якості. Навчити техніці основних бігових та стрибкових вправ з легкої атлетики Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p>Всього за змістовим модулем 4</p>	<p>16 год.: 16 – пр. 16 – с.р.</p>			
<p>Всього за II семестр – 60 год: 30 годин – практичні, 30 годин – самостійна робота</p>				
<p>Всього за курс - 120 год.: 60 – практичних, 60 – самостійна робота</p>				

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблицях

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Фізичне виховання»

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на практичних заняттях.

1. Критерії оцінювання студентів на практичному занятті є виконання фізичних вправ. Навчальні досягнення студентів на практичних заняттях оцінюється до 5 балів:

Бали	Критерії оцінювання
5	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, технічно досконало повторюючи всі його рухи
4	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, технічне виконання з незначними помилками.
3	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з незначними помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
2	Студент виконує фізичні вправи за викладачем помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
1	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з помилками, часто порушує ритм, техніка виконання рухів на низькому рівні

Критерії оцінювання виконання студентів модульних контрольних робіт (визначення фізичного стану)

Відповідно до начального плану передбачено в першому семестрі виконання двох тестів з визначення фізичного розвитку, а в другому – 3. Складання кожного тесту оцінюється викладачем у 10 балів.

Тести для визначення фізичного розвитку Модуля 1 і 4

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6
	Жін.	22	20	18	16	9
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190
	Жін.	185	175	165	155	140

Тести для визначення фізичного розвитку Модуля 2 і 3

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (дівчата стоячи на колінах), разів	Чол.	50	45	40	35	30
	Жін.	40	35	30	25	20
Піднімання тулуба в сід лежачи на спині, коліна зігнуті, руки за головою, разів	Чол.	55	47	42	37	32
	Жін.	45	37	32	27	22

Стойка стоячи на передпліччях, "планка", хв.	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00

Критерії оцінювання виконання студентів завдань самостійної роботи

1. Критерії оцінювання мультимедійної презентації виконаної студентом з дисципліни «Фізичне виховання». Мультимедійні презентації з дисципліни «Фізичне виховання», підготовлені студентами, оцінюються до **20** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
19-20	У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Комплекс відповідає принципам послідовності виконання фізичних вправ, складається з достатньої їх кількості. Містить описи, малюнки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.
18-15	Загалом презентація відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Комплекс відповідає послідовності виконання фізичних вправ, але недостатня їх кількість. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
14-10	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ з незначним порушенням послідовності виконання. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
9-6	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ із порушенням послідовності виконання. Містить лише малюнки, відсутні описи.
1-5	Презентація сфокусована на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Відображений комплекс фізичних вправ із значними порушенням послідовності виконання. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

2. Критерії оцінювання написання рефератів з дисципліни «Фізичне виховання». Реферати, написані студентами, оцінюються до **15** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
14 -15	У рефераті відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблена аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно, робота характеризується оригінальністю.
10-12	Загалом робота відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Прослідковується певна структура в розміщенні інформації. Естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації.

6-8	Реферат має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Реферат без творчих знахідок.
3-4	Реферат представляє інформацію структуровано у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.
1-2	Реферат сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

ЗАЛІК

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 27.12.2019 р. № 1371).

Студенти, які з навчальної роботи набрали 60 і більше балів, можуть не складати залік, але повинні з'явитись із заліковою книжкою на залік, де за своєю письмовою згодою оцінку (залік) «Автоматично», відповідно до набраної кількості балів.

Студент допускається до складання заліку з дисципліни, якщо *його рейтинг з навчальної роботи з цієї дисципліни складає не менше, ніж 42 бали (60 балів $0,7 = 42$ бали).*

Залік проводиться у *письмовій формі за тестовими завданнями.*

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Тести, реферати, відео комплекси вправ, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, реферати, відео комплекси вправ повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні інформаційні джерела

1. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
2. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020 – 172 с.
3. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021 – 38 с.
4. Пархоменко В.К. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 40 с. <https://nubip.edu.ua/node/3318>
5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України 26.04.2023 р. протокол № 10 – 21 с.

Допоміжні інформаційні джерела

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.
2. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Футбол», «Баскетбол», «Спортивне орієнтування» та інші. <https://nubip.edu.ua/node/4220>
3. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.
4. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
6. Костенко М.П., Краснов В.П, Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.
7. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2022-2023 н.р. \(nubip.edu.ua\)](https://nubip.edu.ua)