



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – 061 Журналістика
Освітня програма - бакалавр
Рік навчання - 2021-2022, семестр I-IV
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 8
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Отрошко Олена Володимирівна
067-413-68-45
roliklena1981@gmail.com
<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>

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.

Набуття компетентностей:

Загальних компетентностей (ЗК):

ЗК06. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК07. Здатність працювати в команді.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР06. Планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків.

ПР07. Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
------	--------	---------------------	----------	------------

	(лекції/лабораторні, практичні, семінарські)			
Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка				
<p>Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічного факультету.</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. Атестація.</p>	<p>2 - практичні</p> <p>12 – практичні 20 – самост. робота</p> <p>2 - практичні</p>	<p>Знати: вимоги до студента 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. Знати основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості</p>	<p>Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка» (Табл. 1) та «Атестації» (Табл. 10)</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)</p>
Всього за змістовим модулем 1	36 год: 16 – пр.; 20 – с. р.			
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»				
<p>Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної</p>	<p>10 – практичні 10 – самост. робота</p>	<p>Вміти самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку гнучкості, загальної</p>	<p>Здати контрольні нормативи модулю «Силовий фітнес» (Табл. 3) та «Атестації» (Табл. 10)</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)</p>

витривалості та координації. Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація	4 – практичні	витривалості та координації		
Всього за змістовим модулем 2	24 год.: 14 – пр. 10 – с.р.			
Всього за I семестр – 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота				
II семестр				
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»				
2				
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. Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	12 – практичні 20 – самост. робота 2 - практичні	Знати правила, техніку та тактику гри в баскетбол. Вміти виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м'яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати спритність, швидкість та координацію рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «Баскетбол» (Табл. 4)	Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)
Всього за змістовим модулем 3	34 год.: 14 – пр. 20 – с.р.			
Змістовий модуль 4. Легка атлетика				
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.	12 – практичні 10 – самост. Робота 4 - практичні	Розрізняти види легкої атлетики. Застосовувати спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності.	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика» (Табл. 5) та «Атестації» (Табл. 10)	Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)
Всього за змістовим модулем 4	26 год.: 16 – пр. 10 – с.р.			
Всього за II семестр – 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота				
III семестр				
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка				

<p>Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічному факультеті</p> <p>Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка</p>	<p>2 – практичні</p> <p>10 – практичні 20 – самост. робота</p> <p>2 – практичні</p>	<p>Вміти самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму; підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки, відпочинку під час щоденної роботи, релаксації; самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.</p>	<p>Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка» (Табл. 1)</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)</p>
<p>Всього за змістовим модулем 5</p>	<p>34 год.: 14 – пр. 20 – с.р.</p>			
<p>Змістовий модуль 6. Спеціалізація «міні-футбол»</p>				
<p>Тема 38-43. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.</p> <p>Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація</p>	<p>12 – практичні 10 – самост. робота</p> <p>4 – практичні</p>	<p>Знати правила, техніку та тактику гри в міні-футбол. Вміти виконувати передачі, зупинки, ведення і удари по міні-футбольному м'ячу. Застосовувати набуті навички в двохсторонній</p>	<p>Здати контрольні нормативи модулю «міні-футбол» (Табл. 6) та «Атестації» (Табл. 10)</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)</p>

		грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.		
Всього за змістовим модулем 6	26 год.: 16 – пр. 10 – с.р.			
Всього за III семестр – 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота				
IV семестр				
Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Карате»				
Тема 46-50. Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів. Тема 51-52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате.	12 – практичні 10 – самост. робота 2 – практичні	Знати основи техніки карате: переміщення, стійки, техніки нападу та захисту. Застосовувати набуті навички для розвитку силової витривалості, гнучкості та координації рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «Карате» (Табл. 7)	Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)
Всього за змістовим модулем 7	26 год.: 16 – пр. 10 – с.р.			
Змістовий модуль 8. Легка атлетика				
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація	12 – практичні 20 – самост. робота 4 – практичні	Вміти самостійно виконувати бігові спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності. Підбирати вправи для самостійних тренувань з легкої атлетики. Самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ і залікових вправ.	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика» (Табл. 5) та «Атестація» (Табл. 10)	Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12)

Всього за змістовим модулем 8	36 год.: 16 – пр. 20 – с.р.			
Всього за IV семестр – 62 год: 32 – практичні; 3- год – самостійна робота				
Всього за курс - 240 год.: 120 – пр., 120 – с.р.				

Табл. 1. Контрольні нормативи: модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	Біг 6 хв (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)		Біг 100 м (сек.)	Біг 6 хв (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600	16		25	16,6	1200	16	
24	13,3	1580	15		24	16,7	1180	15	
23	13,4	1560	14		23	16,8	1160	14	
22	13,5	1540	13		22	16,9	1140	13	
21	13,6	1520	12		21	17,0	1120	12	
20	13,7	1500	11		20	17,1	1100	11	
19	13,8	1470			19	17,2	1080		
18	13,9	1440	10		18	17,3	1060	10	
17	14,0	1410			17	17,4	1040		
16	14,1	1380	9		16	17,5	1020	9	
15	14,2	1350			15	17,6	1000		
14	14,3	1310	8		14	17,7	980	8	
13	14,4	1270			13	17,8	960		

12	14,6	1230	7	12	18,0	940	7
11	14,8	1190		11	18,2	920	
10	15,0	1150	6	10	18,4	900	6
9	15,2	1120		9	18,6	880	
8	15,4	1090	5	8	18,8	860	5
7	15,6	1060		7	19,0	840	
6	15,8	1030	4	6	19,2	820	4
5	16,0	1000		5	19,4	800	
4	16,2	975	3	4	19,6	780	3
3	16,4	950		3	19,8	760	
2	16,6	925	2	2	20,0	755	2
1	16,8	900		1	20,2	750	

Табл. 2. Контрольні нормативи: модуль «Загальна фізична підготовка»

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. підняття тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
		Чол. +жін.	Чоловіки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	

11	72	41	33
10	70	40	-
9	68	39	32
8	66	38	-
7	64	37	31
6	62	36	-
5	60	35	30
4	58	34	-
3	56	33	29
2	54	32	-
1	52	31	28

Табл. 3. Контрольні нормативи: модуль «Силовий фітнес»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів	чол	200	190	180	170	160
		жін	190	175	160	145	130
2	Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді	чол	60	55	50	45	40
		жін	50	45	40	35	30
3	В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою по чергово	чол	120	115	110	105	100
		жін	90	85	80	75	70
4	Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	чол	55	50	45	40	35
		жін	30	25	20	15	10
5	Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	чол	55	50	45	40	35
		жін	30	25	20	15	10
6	З положення стоячи торкання підлоги колінами по чергово	чол	45	40	35	30	25
		жін	35	30	25	20	15
7	Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (Бьорпі)	чол	30	25	20	15	10
		жін	25	20	15	10	5

Табл. 4. Контрольні нормативи: спеціалізація «Баскетбол»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5

1	Стрибок вгору (см)	чол	55	50	45	40	35
		жін	45	40	35	30	25
2	Біг на 20 м (с)	чол	3,5	3,7	4	4,2	4,4
		жін	4,2	4,4	4,6	4,8	5
3	Передача м'яча протягом 30 с (разів)	чол	22	21	20	19	18
		жін	20	19	18	17	16
4	Кидок м'яча в русі (кількість попадань)	чол	8	7	6	5	4
		жін	6	5	4	3	2

Табл. 5. Контрольні нормативи: модуль «Легка атлетика»

Біг 100 м (сек.)	Підтягування на перекладині, разів *	Біг 3000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Бали	Біг 100 м (сек.)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів *	Біг 2000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)
Чоловіки					Жінки			
13,2	16	12.00	490	25	16,6	25	10.00	370
13,3	15	12.15	485	24	16,7	24	10.15	-
13,4	14	12.30	480	23	16,8	23	10.30	365
13,5	13	12.45	475	22	16,9	22	10.45	-
13,6	12	13.00	-	21	17,0	21	11.00	-
13,7	11	13.15	470	20	17,1	20	11.15	360
13,8		13.30	-	19	17,2	19	11.30	355
14,0	10	13.45	475	18	17,3	18	11.50	350
14,1		14.00	-	17	17,4	17	12.00	345
14,2	9	14.20	460	16	17,5	16	12.15	-
14,3		14.30	-	15	17,6	15	12.30	340
14,4	8	14.45	455	14	17,7	14	12.45	335
14,5		15.00	450	13	17,8	13	13.00	330
14,6	7	15.15	445	12	18,0	12	13.15	325
14,7		15.30	-	11	18,2	11	13.30	-
14,8	6	15.45	440	10	18,4	10	13.45	320
15,0		16.00	-	9	18,6	9	14.00	315

15,2	5	16.10	435	8	18,8	8	14.10	310
15,4		16.20	430	7	19,0	7	14.20	305
15,6	4	16.30	425	6	19,2	6	14.30	-
15,8		16.40	420	5	19,4	5	14.40	300
16,0	3	16.50	415	4	19,6	4	14.50	295
16,2		17.00	410	3	19,8	3	15.00	290
16,4	2	17.10	405	2	20,0	2	15.10	285
16,6		17.20	400	1	20,2	1	15.20	280

Табл. 6. Контрольні нормативи: спеціалізація «Міні-футбол»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Удари на влучність з відстані 20 м (кількість попадань)	чол	5	4	3	2	1
		жін	5	4	3	2	1
2	Човниковий біг 44 м ("конверт")	чол	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
		жін	14,0	14,3	14,6	15,0	15,5
3	Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв.	чол	60	55	50	45	40
		жін	50	45	40	35	30
4	Комплексна вправа	чол	8	7	6	5	4
		жін	6	5	4	3	2

Табл. 7. Контрольні нормативи: спеціалізація «Волейбол»

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність		Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність
25	60	10	5	25	25	50	10	5	25
24	59			24	24	49			24
23	58			23	23	48			23

22	57	9		22		22	47	9		22
21	56			21		21	46			21
20	55	8	4	20		20	45	8	4	20
19	54			19		19	44			19
18	53			18		18	43			18
17	52	7		17		17	42	7		17
16	51			16		16	41			16
15	50	6	3	15		15	40	6	3	15
14	49			14		14	39			14
13	48			13		13	38			13
12	47	5		12		12	37	5		12
11	46			11		11	36			11
10	45		2	10		10	35		2	10
9	44	4		9		9	34	4		9
8	43			8		8	33			8
7	42	3		7		7	32	3		7
6	41			6		6	31			6
5	40		1	5		5	30		1	5
4	39	2		4		4	29	2		4
3	38			3		3	28			3
2	37			2		2	27			2
1	36	1		1		1	26	1		1

Табл. 8. Контрольні нормативи: спеціалізація «Теніс настільний»

бали	Вправи			Правила змагань
	Подачі (раз.)	Прийом подачі (раз.)	Набивання тенісного м'ячика (раз.)	
25	25	25	100	5 питань - за кожну правильну відповідь - 5 балів
24	24	24	95	
23	23	23	90	
22	22	22	86	
21	21	21	82	
20	20	20	78	
19	19	19	74	
18	18	18	70	

17	17	17	66
16	16	16	62
15	15	15	58
14	14	14	54
13	13	13	50
12	12	12	46
11	11	11	42
10	10	10	38
9	9	9	34
8	8	8	30
7	7	7	26
6	6	6	22
2	5		18
1	1		14
3	3	3	9
1	1		

Табл. 9. Контрольні нормативи: спеціалізація «Атлетична гімнастика»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Жим лежачи на горизонтальній лаві, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, мінус 30 кг для жінок)	Жін, чол	12	10	8	6	4
2	Присідання зі штангою на плечах, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, 30 кг для жінок)	Жін, чол	12	10	8	6	4
3	Підтягування на перекладині широким хватом за голову	чол	16	12	9	7	5
4	Складання із положення лежачи на спині	жін	20	16	12	8	4
		чол	30	25	18	12	8
5	Степ-тест, уд/хв	жін	< 83	84-100	101-112	113-124	125-142
		чол	< 81	81-90	91-102	103-114	115-128
6	Розробити та виконати комплекс із 5 вправ, направлених на розвиток і укріплення певної групи м'язів використовуючи тренажери та вільні ваги	Жін, чол	всі вправи без помилко	4 вправи без помилко	3 вправи без помилко	2 вправи без помилко	1 вправу без помилко

Табл. 10. Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		6	5	4	3	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30
	Жін.	40	35	30	25	20
Човниковий біг 4x9, сек *	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6
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
Стійка 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

Табл. 11. 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)

Табл. 12. 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