

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський державний екологічний університет

<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 101 Екологія від «<u>3</u>» <u>09</u> 2021 року протокол № <u>1</u></p> <p>Голова групи <u>[підпис]</u> Чугай А.В</p>	<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення Спеціальності 207 Водні біоресурси Від «<u>18</u>» <u>09</u> 2021 року протокол №- <u>2</u></p> <p>Голова групи <u>[підпис]</u> Шекк П.В</p>
<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 242 Туризм від «<u>28</u>» <u>08</u> 2021 року протокол № <u>12</u></p> <p>Голова групи <u>[підпис]</u> Губанова О.Р.</p>	<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 183 ТЗНС від «<u>06</u>» <u>09</u> 2021 року протокол № <u>1</u></p> <p>Голова групи <u>[підпис]</u> Герасимов О.І..</p>

СИЛЛАБУС

Дисципліни Фізичне виховання

<u>207</u>	<u>Водні біоресурси та аквакультура</u>
<u>101</u>	<u>Екологія</u>
<u>242</u>	<u>Туризм</u>
<u>183</u>	<u>Технологія захисту навколишнього середовища</u>

<u>Бакалавр</u> (рівень вищої освіти)	<u>заочна форма навчання</u> (форма навчання факультету)
<u>1 та 2 роки навчання; всього 4/120:</u> (семестр навчання) (кількість кредитів ЄКТС годин)	<u>Залік на 1 та 2 році навчання.</u> (форма контролю)

Фізичного виховання та валеології
(кафедра)

Одеса, 2021 р.

Автори

1. Харасанджянц Олександр Георгійович, доцент, зав. каф. фізичного виховання та валеології;
2. Тимцюрак Марія-Ольга Любомирівна, викладач каф. фізичного виховання та валеології;
3. Лісницький Андрій Васильович, викладач каф. фізичного виховання та валеології.

Практичний модуль:

1. Харасанджянц Олександр Георгійович, доцент, зав. каф. фізичного виховання та валеології;
2. Тимцюрак Марія-Ольга Любомирівна, викладач каф. фізичного виховання та валеології;
3. Лісницький Андрій Васильович, викладач каф. фізичного виховання та валеології.

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та валеології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 року

Перелік попередніх редакцій

Прізвища та ініціали авторів	Дата, № протоколу	Дата набуття чинності

Рецензент: завідувач кафедри фізичного виховання та валеології
Харасанджянц Олександр Георгійович

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<p>Мета</p>	<p>Мета дисципліни « Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця рівня підготовки бакалавр, а саме</p> <ul style="list-style-type: none"> -у наданні студентам інформації про головні цінності фізичної культури та спорту; у формуванні основ фізичної культури особистості; у формуванні і дотриманні основ здорового способу життя; у формуванні основ методик оздоровлення і фізичного удосконалення, у наданні студентам основ професійно-прикладної фізичної підготовки та отримання навичок їх виконання;у формуванні знань основ організації і методик найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та уміння застосовувати їх на практиці.
<p>Компетентність</p>	<p>– К-12 Здатність забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я, зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.</p>
<p>Результат навчання</p>	<p>P121 - уміти за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності</p>
<p>Базові знання</p>	<p>Загально – теоретичні положення фізичного виховання, правила техніки безпеки в усіх видах фізичного виховання;</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила виконання усіх видів фізичних вправ; -основні прийоми контролю та самоконтролю. -Основні принципи занять будь-яким видом спорту. -основні прийоми професійно-прикладної фізичної підготовки; - основні засоби надання першої медичної допомоги при спортивних травмах..
<p>Базові вміння</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Уміти оцінювати ризик, пов'язаний з виконанням будь-яких фізичних вправ.

	Уміння організувати власну діяльність як індивідуальну так і як складову колективної діяльності.
Базові навички	- Навички виконання основних фізичних вправ.
Пов'язані сила буси	
Попередня дисципліна	
Наступна дисципліна	
Кількість годин	8 год - консультації; , 2 год -лекції ; 50 год – самостійна робота студентів; на 1 та 2 році навчання-залік .

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Практичні модулі

КОД	Назва модуля та тем	Кількість годин	
		СРС	Строк проведення
	1 – рік навчання		
ЗМ—П1	Біг 100 м	5	вересень
ЗМ—П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5	жовтень
ЗМ-П3	Вис на зігнутих руках, сек	5	листопад
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	5	листопад
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	5	грудень
ЗМ-П6	Нахили тулуба вперед з положення сидячи,см	5	лютий
ЗМ—П7	Човниковий біг, 4-9 м, сек	5	березень
ЗМ-П8	Піднімання за 1 хвилину, разів	5	березень
ЗМ-П9	Підтягування на перекладині, разів	5	квітень
ЗМ-П10	Біг 500 м та 1000 м , сек, хв	5	травень
	Всього за 1 рік навчання	50	
	2 рік навчання		
ЗМ—П1	Біг 100 м	5	вересень
ЗМ—П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5	жовтень
ЗМ-П3	Вис на зігнутих руках, сек	5	листопад
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	5	листопад
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	5	грудень
ЗМ-П1	Нахили тулуба вперед з положення	5	лютий

	сидячи,см		
ЗМ—П2	Човниковий біг, 4-9 м, сек	5	березень
ЗМ-П3	Піднімання за 1 хвилину, разів	5	березень
ЗМ-П4	Підтягування на перекладині, разів	5	квітень
ЗМ-П5	Біг 500 м та 1000 м , сек, хв	5	травень
	Всього за 2 курс	50	

2.2 Організація самостійної роботи студентів «обсяг годин поза планом» не обов'язково, за бажанням студентів)

Змістовний модуль	Завдання на СРС	Кількість годин на СРС	Строк проведення (№ тижня)
	1 курс		
ЗМ-П1	БВ	5	вересень
ЗМ—П2	СВ	5	жовтень
ЗМ-П3	СВ	5	листопад
ЗМ-П4	ЗРВ	5	листопад
ЗМ-П5	ПНП	5	грудень
ЗМ-П6	СВ	5	лютий
ЗМ—П7	БВ	5	березень
ЗМ-П8	СВ	5	березень
ЗМ-П9	СВ	5	квітень
ЗМ-П10	БВ	5	травень
	Всього за 1 курс	50	
	2 курс		
ЗМ-П1	БВ	5	вересень
ЗМ—П2	СВ	5	жовтень
ЗМ-П3	СВ	5	листопад
ЗМ-П4	ЗРВ	5	листопад
ЗМ-П5	ПНП	5	грудень
ЗМ-П6	СВ	5	лютий
ЗМ—П7	БВ	5	березень
ЗМ-П8	СВ	5	березень
ЗМ-П9	СВ	5	квітень
ЗМ-П10	БВ	5	травень
	Всього за 2 курс	50	

Примітка: БВ – бігові вправи; СВ – силові вправи; ЗРВ – загально розвивальні вправи;
ПНП - прикладні навички плавання

2.3 Тижневий режим самостійної роботи наводиться в табл. 2.1

№ п/п	Вправи	Обсяг
Юнаки		
1	Оздоровчий біг (км) Або ходіння на лижах	15-17 22-24
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70 - 85
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів)	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (к-ть разів)	140 - 160
5	Нахили тулуба вперед з основної стойки з прямими ногами	100-120
Дівчата		
1	Оздоровчий біг (км) Або ходіння на лижах	12-14 16-18
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів), висота опору 50 см	210 - 220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (к-ть разів)	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (к-ть разів)	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (к-ть разів)	100-120
6	Нахили тулуба вперед з основної стойки з прямими ногами (к-ть разів)	100-120
7	Прискорена ходьба (км)	21- 35

Консультації: викладачі кафедри фізичного виховання та валеології: щоденно, 14.30 , спорткомплекс

2.4. Методика проведення та оцінювання контрольних заходів.

«Наприкінці навчального року передбачено залік. Оцінка за дисципліну (за навчальний рік) вміщує дві складові: 1 – здача тестів; 2 – участь у спортивних змаганнях груп, факультетів, або відвідування басейну, або написання та захист реферату (на вибір). Модульна оцінка двох складових підсумовується.

Залікові тести оцінюються у відповідності з нормативами, які наводяться у таблиці 3.1. Максимальна сума за заліковими тестами становить 60 балів на рік.

Участь у спортивно-масовій роботі університету, або написання реферату оцінюється у 30 балів на рік

Поточний та семестровий контроль самостійної та індивідуальної роботи студентів проводиться у вигляді залікових тестів. Інтегральна оцінка складається з оцінок, одержаних за різними модулями.

Підсумковий контроль проводиться на основі інтегральної суми балів, яку отримав студент за підсумками контрольних заходів

3.1 Тестові завдання для залікової роботи і нормативи дисципліни «Фізичне виховання»

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1 Витривалість: Біг 1000 м	Ч	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10
	ж	2.0	2.10	2.20	2.30	2.40
Біг 500 м , хв.. сек	Ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. разів	Ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
2.Сила -Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	16	14	12	10	8
	ж	20	16	12	8	4
- Підтягування: разів З вису лежачи на низькій перекладині 110-120см	Ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
- Вис на зігнутих руках, сек	Ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
- Стрибок у довжину з місця, см	Ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Або стрибок вгору, см	Ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3.Швидкість Біг 100 м, сек	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
4.Спритність Човниковий біг, 4-9 м, сек	Ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
5.Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи,см	Ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-
6. Прикладні навички плавання,м	Ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

Студенти, що відвідують групу спортивного удосконалення отримують оцінку у 90 балів з обов'язковою задачею залікового тесту.

Студенті, віднесені до основної та підготовчої груп можуть підвищити свій бал, виконавши реферат на спортивну тему.

Для груп спеціального відділення для юнаків і дівчат надаються окремі залікові тести.

3.2 Тестові завдання для студентів спеціального відділення.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів (для дівчат руки на опорі висотою 50 см)
2. Підтягування на перекладині (юнаки_
3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (дівчата)
4. Стрибки в довжину з місця.
5. Біг 100 м.
6. Біг :юнаки 1000м, дівчата – 500 м.(без врахування часу).
7. Плавання 10 хв.
8. Кидання баскетбольного м'яча у кошик.
9. Стоячи на гімнастичному ослоні зробити нахил вперед (відстань від кінчиків пальців до площі опори).

Студенти, які віднесені до основної та підготовчої групи можуть підвищити свій бал, виконавши реферат на спортивну тему.

Студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи відвідують заняття та здають залікові тести за фізичною можливістю.

Студенти, що відвідують групу спортивного удосконалення отримують оцінку у 90 балів з обов'язковою задачею залікових тестів.

Студенти групи ЛФК, що відвідують кабінет лікувальної фізкультури в студентській поліклініці виконують реферат на тему « Про профілактику захворювань організму засобами фізичного виховання» отримують модульну оцінку вище 60 балів.

Для отримання заліку студенті, які звільнені від занять з фізичного виховання виконують реферат на теми:

1.Про профілактику захворювань організму засобами фізичного виховання.

2.« Значення фізичної культури та спорту в житті людини».

3« Фізична культура і її вплив на вирішення соціальних проблем»

4«Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини»

5« Фізична культура як засіб боротьби зі стомленням та низькою працездатністю»

6 « Особливості проведення Олімпійських ігор та їх значення в житті суспільства»

7Основні методи корегування статури за допомогою фізичних вправ».

8. «Місце і значення лікувальної фізкультури»
9. «Основні системи оздоровчої фізичної культури»
10. «Профілактика виникнення професійних хвороб»
11. «Види бігу та їх вплив на здоров'я людини»
12. «Основні види спортивних ігор»
13. «Алкоголізм та наркотики і їх вплив на розвиток людини»
14. «Фізична культура в професійній підготовці студентів»
15. «Основи медичного контролю та самоконтролю.»
16. «Медико - біологічні основи фізичного виховання та здоровий спосіб життя».
17. «Перша допомога при травмах»
18. «Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення»
19. «Соціальні функції фізичної культури та спорту».
10. «Вплив фізичних вправ на удосконалення різних систем організму людини».

При виконанні реферату користуватись вказаною літературою, уникати використання джерел Інтернету з метою запобігання плагіату. Електронні версії рефератів обов'язково перевіряються на оригінальність.

Література для вивчення дисципліни та виконання рефератів

Основна

- 1.Амосов Н.М., Муравов І.В. Серце і фізичні вправи. К.: Здоров'я. 1985. 90 с.
- 2.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. Вид. друге, стереотипне. К.:ІЗМН, 1999. 270 с.
- 3.Романенко В.О Рухові здатності людини. Донецьк:, Новий світ. УК Центр, 2003. 336 с.
- 4.Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровий образ життя. К.: Олімпійська література. 1999.

Додаткова

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Навчальний посібник. К.: ІСДО, 1994. 100 с.
2. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ.К.: 1996. 176 с.
3. Дубогай О.Д і ін.. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк.: 1997. 154 с.
4. Курилова ВюІ. Та ін.. Туризм. Навчальний посібник. Одеса, 1996. 108 с.
5. Сичов С.О. Атлетизм. Навчальний посібник. К.: 1997. 156 с.
6. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. –С.-Петербург. Воениздат.1995.430 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. Кн.1. Луцьк: «Надстиря», 1996. 178 с.
8. Рибковский А.Н. Организация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Учебное пособие. Донецк.: 2003. 160 с.
9. Інформаційний ресурс –WWW. Library- odeku.16mb.com.