

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Одеський державний екологічний університет

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні групи забезпечення  
спеціальності 103 «Науки про Землю»  
від «31» серпня 2021 року  
протокол № 1

Голова групи [підпис] Шакірзанова Ж.Р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні групи забезпечення  
спеціальності 193 «Геодезія та землеустрій»  
від «06» листопада 2021 року  
протокол № 2

Голова групи [підпис] Гриб О.М.

УЗГОДЖЕНО

Директор ННГМІ

[підпис] Овчарук В.А.

СИЛЛАБУС

Дисципліни Фізичне виховання

103 Науки про Землю ОП Гідрометеорологія

193 Геодезія та землеустрій, ОП «Землеустрій та кадастр»

Бакалавр

9 рівень вищої освіти)

заочна форма навчання

(форма навчання факультету)

1 та 2 роки навчання; всього 4/120:

(семестр навчання)

(кількість кредитів ЄКТС годин)

Залік на 1 та 2 році навчання.

(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. Рудой Віктор Васильович, старший 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. Рудой Віктор Васильович, старший 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

Мета	<p>Мета дисципліни « Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця рівня підготовки бакалавр, а саме</p> <p>-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>К 02 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя ..</p>
Результат навчання	<p>ПР 17 Аргументувати орієнтованість на досягнення життєвого успіху та здорового способу життя</p>
Базові знання	<p>Знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров`я.</p>
Базові вміння	<p>- Уміння виконувати певні види рухових дій під час занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною</p>
Базові навички	<p>- Навички виконання основних фізичних вправ.</p>
Пов'язані сила буси	
Попередня дисципліна	
Наступна дисципліна	
Кількість годин	<p>8 год - консультації; , 2 год -лекції ; 50 год – самостійна робота студентів; на 1 та 2 році навчання-залік .</p>

## 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 сидячи, см	5	лютий
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 другий 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
<b>Юнаки</b>		
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
<b>Дівчата</b>		
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 з а 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 здачею 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 здачею 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»
- 7 Основні 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.