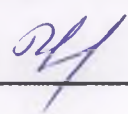

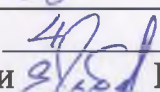
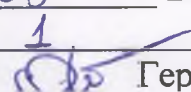


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Одеський державний екологічний університет

<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 101 Екологія від «<u>8</u>» <u>09</u> 2020 року протокол № <u>1</u> Голова групи  Чугай А.В.</p>	<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення Спеціальності 207 Водні біоресурси Від «<u>03</u>» <u>09</u> 2020 року протокол №- <u>3</u> Голова групи  Шекк П.В.</p>
<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 242 Туризм від «<u>28</u>» <u>08</u> 2020 року протокол № <u>47</u> Голова групи  Губанова О.Р.</p>	<p>ЗАТВЕРДЖЕНО На засіданні групи забезпечення спеціальності 183 ТЗНС від «<u>31</u>» <u>08</u> 2020 року протокол № <u>1</u> Голова групи  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>

Бакалавр денна  
(рівень вищої освіти) (форма навчання факультету)  
1, 2 роки навчання всього 4/120:1 сем –1/30,, залік, 2 сем -1/30, залік, 3 сем – 1/30,залік, 4 сем. 1/30, залік  
(рік навчання (семестр навчання) (кількість кредитів ЄКТС годин)

Фізичного виховання та валеології  
(кафедра)

Одеса, 2020 р.

- Автори: 1. Резер Ганна Федорівна, викладач кафедри фізичного виховання та валеології,  
2. Друмі Анатолій Степанович, викладач кафедри фізичного виховання та валеології  
3. Лісницький Андрій Васильович, викладач кафедри фізичного виховання та валеології

Заняття проводять :

1. Резер Ганна Федорівна, викладач кафедри фізичного виховання та валеології,  
2. Друмі Анатолій Степанович, викладач кафедри фізичного виховання та валеології  
3. Лісницький Андрій Васильович, викладач кафедри фізичного виховання та валеології

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та валеології

Протокол №1 від «28» серпня 2020 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> </ul>
Компетентність	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul>
Результат навчання	<p>Р121 - 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>
Базові знання	<p>Загально – теоретичні положення фізичного виховання, правила техніки безпеки в усіх видах фізичного виховання;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила виконання усіх видів фізичних вправ;</li> <li>-основні прийоми контролю та самоконтролю.</li> <li>-Основні принципи занять будь-яким видом спорту.</li> <li>-основні прийоми професійно-прикладної фізичної підготовки;</li> <li>- основні засоби надання першої медичної допомоги при спортивних травмах..</li> </ul>
Базові вміння	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уміти оцінювати ризик, пов'язаний з виконанням будь-яких фізичних вправ.</li> <li>- Уміння організовувати власну діяльність як</li> </ul>

	індивідуальну так і як складову колективної діяльності.
Базові навички	- Навички виконання основних фізичних вправ.
Пов'язані сила буси	
Попередня дисципліна	
Наступна дисципліна	
Кількість годин	Практичні заняття : 1 рік навчання 1 сем-30 один, 2 семестр – 30 год . 2 рік навчання : 3 сем - 30 годин; 4 сем.- 30 годин семестрі

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Практичні модулі

КОД	Назва модуля та тем	Кількість годин	
		аудиторні	Строк проведення
	1 рік навчання , 1 семестр		
ЗМ—П1	Біг 100 м	6	3 тиждень
ЗМ—П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	6	6 тиждень
ЗМ-П3	Вис на зігнутих руках, сек	6	9 тиждень
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	6	12 тиждень
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	6	15 тиждень
	Всього 1 сем	30	
	1 рік навчання, другий семестр		
ЗМ-П1	Нахили тулуба вперед з положення сидячи,см	6	3 тиждень
ЗМ—П2	Човниковий біг, 4-9 м, сек	6	6 тиждень
ЗМ-П3	Піднімання за 1 хвилину, разів	6	9 тиждень
ЗМ-П4	Підтягування на перекладині, разів	6	12 тиждень
ЗМ-П5	Біг 500 м та 1000 м , сек, хв	6	15 тиждень
	Всього2 сем	30	
	Всього за 1рік навчання	60	
	2 рік навчання, третій семестр		
ЗМ—П1	Біг 100 м	6	3 тиждень
ЗМ—П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	6	6 тиждень

ЗМ-ПЗ	Вис на зігнутих руках, сек	6	9 тиждень
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	6	12 тиждень
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	6	15 тиждень
	Всього 1 сем	30	
	2 рік навчання, четвертий семестр		
ЗМ-П1	Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	6	3 тиждень
ЗМ—П2	Човниковий біг, 4-9 м, сек	6	6 тиждень
ЗМ-ПЗ	Піднімання за 1 хвилину, разів	6	9 тиждень
ЗМ-П4	Підтягування на перекладині, разів	6	12 тиждень
ЗМ-П5	Біг 500 м та 1000 м , сек, хв	6	15 тиждень
	Всього 2 сем	30	
	Всього за другий рік навчання	60	

## 2.2 Організація самостійної роботи студентів (обсяг годин поза планом, за бажанням студентів)

Змістовний модуль	Завдання на СРС	Кількість годин на СРС	Строк проведення (№ тижня)
	1 курс 1 семестр		
ЗМ-П1	БВ	6	3
ЗМ—П2	СВ	6	6
ЗМ-ПЗ	СВ	6	9
ЗМ-П4	ЗРВ	6	12
ЗМ-П5	ПНП	6	15
	Всього за 1 сем	30	
	1 курс другий семестр		
ЗМ-П1	СВ	6	3
ЗМ—П2	БВ	6	6
ЗМ-ПЗ	СВ	6	9
ЗМ-П4	СВ	6	12
ЗМ-П5	БВ	6	15
	Всього за 2 сем	30	
	Всього за 1 курс	60	
	2 курс 1 семестр		
ЗМ-П1	БВ	6	3
ЗМ—П2	СВ	6	6
ЗМ-ПЗ	СВ	6	9
ЗМ-П4	ЗРВ	6	12
ЗМ-П5	ПНП	6	15
	Всього за 1 сем	30	
	2 курс, другий семестр		
ЗМ-П1	СВ	6	3
ЗМ—П2	БВ	6	6

ЗМ-ПЗ	СВ	6	9
ЗМ-П4	СВ	6	12
ЗМ-П5	БВ	6	15
	Всього за 2 сем	30	
	Всього за 2 курс	60	

Примітка: БВ – бігові вправм; 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.

Для контролю знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання» використовується модульна система контролю Програма навчального курсу розділена на 5 модулів у кожному семестрі. В кінці семестру передбачено залік. Оцінка за кожний модуль вміщує три складові: 1- відвідування

індивідуальних занять з фізичного виховання - обов'язково, на це відводиться 60 балів, 2 - здача тестів; 3 - участь у спортивних змаганнях груп, курсів, факультетів. – оцінюється у 15 балів у кожному семестрі. Модульна оцінка трьох складових підсумовується. За перший семестр 1 та другого курсів оцінка становить по 60 балів. За другий семестр 1 та другого курсів оцінка теж становить по 60 балів (15 тижнів x на 4 = 60 балів).

За участь у спортивно-масовій роботі університету викладач підвищує модульну оцінку на 15 балів у кожному семестрі для студентів 1 та 2 курсів.

Залікові тести оцінюються у відповідності з нормативами, які наводяться в табл. 3.1.. Максимальна сума балів за заліковими тестами становить 25 балів. За семестр. Максимальна сума балів за кожен семестр становить 100 балів.

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 3 вису лежачи на низькій перекладині 110-120см	Ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
- Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
3.Швидкість Біг 100 м, сек	Ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
4.Спритність Човниковий біг, 4-9 м, сек	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

5.Гнучкість							
Нахили тулуба	Ч	19	16	13	10	7	
вперед з положення сидячи,см	ж	20	17	14	10	7	
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 тему:»

- 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».
- 20.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

##### Основна

- 1.Амосов Н.М., Мурахов 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.
- Романенко В.О Рухові здатності людини. Донецьк:, Новий світ. УК Центр, 2003. 336 с.
- 4.Рябковский А.Н. Организация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Учебное пособие. Донецк.: 2003. 160 с.
- 5.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. Гогоулан 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. Петренко П.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. Кн.1. Луцьк: «Надстиря», 1996. 178 с.
8. Інформаційний ресурс –[WWW. Library- odeku.16mb.com](http://WWW.Library-odeku.16mb.com).