

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>УЗГОДЖЕНО Декан природоохоронного факультету <u>[підпис]</u> Чугай А.В.</p> |

СИЛЛАБУС

навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

101 «Екологія»

(шифр та назва спеціальності)

«Екологія та охорона довкілля»

(назва освітньої програми)

молодший бакалавр

(рівень вищої освіти)

денна

(форма навчання)

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.

Фізичного виховання та валеології

(кафедра)

Одеса, 2021 р.

Автори: Друм А.С., викладач кафедри фізичного виховання та валеології;
Лісницький А.В., викладач кафедри фізичного виховання та валеології
(прізвище, ініціали, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та валеології від «27» серпня 2021 року, протокол № 1.

Викладачі: Друм А.С., викладач кафедри фізичного виховання та валеології;
Лісницький А.В., викладач кафедри фізичного виховання та валеології
(прізвище, ініціали, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Рецензент: Харасанджянц О.Г. – зав. каф. фізичного виховання та валеології.

Перелік попередніх редакцій

| Прізвища та ініціали авторів | Дата, № протоколу | Дата набуття чинності |
|------------------------------|-------------------|-----------------------|
| | | |
| | | |

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | |
|----------------------|---|
| Мета | <p>Мета дисципліни «Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця рівня підготовки молодший 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 вміння застосовувати їх на практиці. |
| Компетентність | K07 Здатність забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я. |
| Результат навчання | P071 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. |
| Базові знання | Загальнотеоретичні положення фізичного виховання, правила техніки безпеки в усіх видах фізичного виховання; 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. |
| Базові вміння | Уміти оцінювати ризик, пов'язаний з виконанням будь-яких фізичних вправ; організувати власну діяльність як індивідуальну, так і як складову колективної діяльності. |
| Базові навички | Навички виконання основних фізичних вправ. |
| Пов'язані сили буси | Пов'язаних силлабусів немає |
| Попередня дисципліна | — |
| Наступна дисципліна | — |
| Кількість годин | <p>Практичні заняття:</p> <p>1 рік навчання, 1 сем. – 30 год., 2 сем. – 30 год .</p> <p>2 рік навчання: 3 сем. – 30 год., 4 сем. – 30 год.</p> |

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Практичні модулі

| КОД | Назва модуля та тем | Кількість годин | |
|-----------------------------------|--|-----------------|------------------|
| | | аудиторні | Строк проведення |
| <i>1 рік навчання, 1 семестр</i> | | | |
| 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, с | 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 | |
| <i>1 рік навчання, 2 семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | 6 | 3 тиждень |
| ЗМ-П2 | Човниковий біг, 4 – 9 м, с | 6 | 6 тиждень |
| ЗМ-П3 | Піднімання за 1 хв., разів | 6 | 9 тиждень |
| ЗМ-П4 | Підтягування на перекладині, разів | 6 | 12 тиждень |
| ЗМ-П5 | Біг 500 м та 1000 м, с, хв. | 6 | 15 тиждень |
| | Всього: 2 сем. | 30 | |
| | Всього за 1 рік навчання | 60 | |
| <i>2 рік навчання, 3 семестр</i> | | | |
| 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, с | 6 | 9 тиждень |
| ЗМ-П4 | Стрибок у довжину з місця | 6 | 12 тиждень |
| ЗМ-П5 | Прикладні навички плавання | 6 | 15 тиждень |
| | Всього: 3 сем. | 30 | |
| <i>2 рік навчання, IV семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | 6 | 3 тиждень |
| ЗМ-П2 | Човниковий біг, 4 – 9 м, с | 6 | 6 тиждень |
| ЗМ-П3 | Піднімання за 1 хв., разів | 6 | 9 тиждень |
| ЗМ-П4 | Підтягування на перекладині, разів | 6 | 12 тиждень |
| ЗМ-П5 | Біг 500 м та 1000 м, с, хв. | 6 | 15 тиждень |
| | Всього: 4 сем. | 30 | |
| | Всього за 2 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) |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|
| <i>1 рік навчання, 1 семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | БВ | 6 | 3 |
| ЗМ-П2 | СВ | 6 | 6 |
| ЗМ-П3 | СВ | 6 | 9 |
| ЗМ-П4 | ЗРВ | 6 | 12 |
| ЗМ-П5 | ПНП | 6 | 15 |
| | Всього: 1 сем. | 30 | |
| <i>1 рік навчання, 2 семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | СВ | 6 | 3 |
| ЗМ-П2 | БВ | 6 | 6 |
| ЗМ-П3 | СВ | 6 | 9 |
| ЗМ-П4 | СВ | 6 | 12 |
| ЗМ-П5 | БВ | 6 | 15 |
| | Всього: 2 сем. | 30 | |
| | Всього за 1 рік навчання | 60 | |
| <i>2 рік навчання, 3 семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | БВ | 6 | 3 |
| ЗМ-П2 | СВ | 6 | 6 |
| ЗМ-П3 | СВ | 6 | 9 |
| ЗМ-П4 | ЗРВ | 6 | 12 |
| ЗМ-П5 | ПНП | 6 | 15 |
| | Всього: 3 сем | 30 | |
| <i>2 рік навчання, IV семестр</i> | | | |
| ЗМ-П1 | СВ | 6 | 3 |
| ЗМ-П2 | БВ | 6 | 6 |
| ЗМ-П3 | СВ | 6 | 9 |
| ЗМ-П4 | СВ | 6 | 12 |
| ЗМ-П5 | БВ | 6 | 15 |
| | Всього: 4 сем | 30 | |
| | Всього за 2 рік навчання | 60 | |

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

2.3 Тижневий режим самостійної роботи

| № з/п | Вправи | Обсяг |
|----------------|---|--------------------|
| <i>Юнаки</i> | | |
| 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 |
| <i>Дівчата</i> | | |
| 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 (60 балів), 2 – складання тестів; 3 – участь у спортивних змаганнях груп, курсів, факультетів (15 балів у кожному семестрі). Модульна оцінка трьох складових підсумовується.

Залікові тести оцінюються у відповідності з нормативами, які наведено в табл. 1. Максимальна сума балів становить 25 за семестр.

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

Таблиця 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., с | 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 з вису лежачи на низькій перекладині 110 – 120 см, разів | Ч | 60 | 47 | 35 | 23 | 10 |
| | ж | 21 | 17 | 13 | 9 | 5 |
| - Вис на зігнутих руках, с | 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 |
| - 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, с | 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, с | 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 | - |

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

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.

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 1000 м, дівчата – 500 м (без урахування 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 спеціальної медичної групи, відвідують заняття та складають залікові тести за фізичною можливістю.

Студенти групи ЛФК, що відвідують кабінет лікувальної фізкультури в студентській поліклініці, виконують реферат і отримують модульну оцінку вище 60 балів.

Для отримання заліку студенти, які звільнені від занять з фізичного виховання, виконують реферат на одну з тем:

1. Про профілактику захворювань організму засобами фізичного виховання.
1. Значення фізичної культури та спорту в житті людини.
2. Фізична культура і її вплив на вирішення соціальних проблем.
3. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини.
4. Фізична культура як засіб боротьби зі стомленням та низькою працездатністю.
5. Особливості проведення Олімпійських ігор та їх значення в житті суспільства.
6. Основні методи корегування статури за допомогою фізичних вправ.
7. Місце і значення лікувальної фізкультури.
8. Основні системи оздоровчої фізичної культури.
9. Профілактика виникнення професійних хвороб.
10. Види бігу та їх вплив на здоров'я людини.
11. Основні види спортивних ігор.
12. Алкоголізм та наркотики та їх вплив на розвиток людини.
13. Фізична культура в професійній підготовці студентів.
14. Основи медичного контролю та самоконтролю.
15. Медико-біологічні основи фізичного виховання та здоровий спосіб життя.
16. Перша допомога при травмах.

17. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
18. Соціальні функції фізичної культури та спорту.
19. 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., Муравов І.В. Серце і фізичні вправи. Київ: Здоров'я, 1985. 90 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. Вид. друге, стереотипне. Київ: 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. Київ: Олімпійська література, 1999.

Додаткова

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Навчальний посібник. Київ: ІСДО, 1994. 100 с.
2. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ. Київ, 1996. 176 с.
3. Дубогай О.Д та ін. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997. 154 с.
4. Курилова В.І. та ін. Туризм. Навчальний посібник. Одеса, 1996. 108 с.
5. Сичов С.О. Атлетизм. Навчальний посібник. Київ, 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. Рябковский А.Н. Организация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Учебное пособие. Донецк, 2003. 160 с.
9. Репозитарій бібліотеки ОДЕКУ: <http://eprints.library.odeku.edu.ua/>.