

Міністерство освіти і науки України  
Національний технічний університет  
«Дніпровська політехніка»

Кафедра фізичного виховання та спорту

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«Фізична культура і спорт»**

Галузь знань .....	10 Природничі науки
Спеціальність .....	101 Екологія
Освітній рівень.....	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Екологія
Статус .....	обов'язкова
Загальний обсяг .....	6 кредитів ЄКТС (180 годин)
Форма підсумкового контролю	диференційований залік
Термін викладання .....	1,2,3,4 семестри
Мова викладання.....	українська
Викладачі.....	викладачі кафедри фізичного виховання та спорту

Силабус призначено для допомоги опанування студентом навчального контенту з дисципліни, підготовки та проходження контрольних заходів.

Дніпро  
НТУ «ДП»  
2021

### **Опис навчальної дисципліни.**

**Назва:** «Фізична культура і спорт» **Код:**

34

**Галузь:** 10 Природничі науки

**Тип:** обов'язкова

**Кількість встановлених кредитів:** 6

**Курс:** 1 та 2

**Семестр вивчення:** 1, 2, 3, 4

**Рівень вищої освіти:** Бакалавр

**Кількість годин:** 180

#### **Викладачі:**

- Вілянський Володимир Миколайович, доцент, Заслужений тренер України, Заслужений викладач НГУ, завідуючий кафедрою фізичного виховання та спорту, [http://kfv.nmu.org.ua/ua/Str\\_VNV/s\\_vnv.php](http://kfv.nmu.org.ua/ua/Str_VNV/s_vnv.php);

- Мартинюк Ольга Вікторівна, доцентка, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка кафедри фізичного виховання та спорту, <http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-po-prepodavatelyam/Martinyuk.php>;

- Печена Валентина Михайлівна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та спорту, <http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-po-prepodavatelyam/Pechenaya.php>;

- Кравченко Катерина Геннадіївна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та спорту, <http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-po-prepodavatelyam/Kravchenko.php>.

**Результати навчання.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

#### **Форми організації занять.**

- Практична підготовка – практичні заняття.
- Самостійна робота – підготовка до навчальних занять.
- Контрольні заходи – визначення середньозваженого результату поточних контролів виконання контрольних нормативів загальної фізичної та спеціальної підготовки під час заліку (I, II та III семестру) та іспиту (IV семестр).

**Мета вивчення дисципліни.** Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формування фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності та в сім'ї.

**Завдання вивчення дисципліни:** для досягнення мети фізичної культури студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Внаслідок проходження курсу «Фізична культура і спорт» студент повинен:

**знати:**

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл і перенесення уваги, довготривалу та оперативну пам'ять, оперативне мислення, емоційну стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

### Календарно-тематичний план.

Тематичний план та розподіл обсягу часу з дисципліни  
«Фізична культура і спорт»

Курс, чверть	Тижні (78 тижнів)	Види, тематика навчальних занять, шифри та зміст результатів навчання за дисципліною	Обсяг, години		
			аудит.	самос- тійна	разом
1 курс, 1 чверть	Практичні заняття				
	1 2 3 4 5 6	<b>1. Ознайомлення зі специфікою обраної рухової активності</b> Підвищення рівня теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного та спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності. Види фізичних навантажень та їх інтенсивність	12	9	23
	7	Контрольні заходи	2		
1 курс, 2 чверть	8 9 10 11	Вікові особливості дозування фізичних навантажень. Ознайомлення з комплексами загально-розвиваючих фізичних вправ різних видів (за вибором) рухової активності	10	10	22

Курси, чверті	Тижні (60 тижнів)	Види, тематика навчальних занять, шифри та зміст результатів навчання за дисципліною	Обсяг, години		
			аудит.	самостійна	разом
	12	Техніка безпеки за різними видами рухової активності. Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності			
	13	Контрольні заходи	2		
1 курс, 3 чверть	23 24 25 26 27 28 29 30	<b>2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності</b> Підвищення рівня практичних знань і здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності. Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень	16	5	23
	31	Контрольні заходи	2		
1 курс, 4 чверть	32 33 34 35 36 37 38	Розучування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності. Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості. Спеціальні фізичні вправи та комплекси з різних видів (за вибором) рухової активності. Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності	14	6	22
	39	Контрольні заходи	2		
2 курс, 1 чверть		Практичні заняття			
	1 2 3 4 5 6	<b>3. Професійно-прикладна складова</b> Відпрацювання комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я	12	9	23
	7	Контрольні заходи	2		
2 курс, 2 чверть	8 9 10 11 12	Підготовка до задачі тестів та вправ з обраної рухової активності. Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності. Застосування комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини	10	10	22
	13	Контрольні заходи	2		
2 курс, 3 чверть	23 24 25 26 27 28 29 30	<b>4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості</b> Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності. Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності	16	5	23

Курси, чверті	Тижні (60 тижнів)	Види, тематика навчальних занять, шифри та зміст результатів навчання за дисципліною	Обсяг, години		
			аудит.	самос- тійна	разом
	31	Контрольні заходи	2		
2 курс, 4 чверть	32	Здача загальних контрольних нормативів та обраних за видами рухової активності. Розвиток професійних, світоглядних і громадянських якостей здобувачів вищої освіти. Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини. Здача загальних контрольних нормативів і нормативів з обраної рухової активності	14	6	22
	33				
	34				
	35				
	36				
	37				
	38				
	39	Контрольні заходи	2		
Контроль підсумковий, 2, 4 чверті на 1 та 2 курсах - залік		Разом	120	60	180
		Практичні заняття	120	60	180

### **Результати вивчення дисципліни.** Результати освоєння, які плануються:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

### **Література для вивчення дисципліни**

#### **1. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник.– Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р.Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
4. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
6. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту. - Олімпійська література, 2015 . – 184 с.

7. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія / [Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.О.]. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 322 с.

8. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Т1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 424 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 392 с.

11. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

## 2. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

12. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл

13. Корольчук А. П. Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук Вінниця, 2016. – 127 с

14. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – Олімпійська література, 2018. – 332 с.

15. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.

### **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання.**

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти», а також «Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» (розроблена та затверджена кафедрою).

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

**Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»**

<b>Рейтингова</b>	<b>Інституційна</b>
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховується, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації.

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 6-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

**Засоби діагностики та процедури оцінювання**

<b>ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ</b>			<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ</b>	
<b>навчальне заняття</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів виконання контрольних нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки під час заліку (I, II та III семестру) та іспиту (IV семестр)
		виконання завдань під час самостійної роботи		

Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання з різних видів рухової активності.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком дескрипторам, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових

коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

## **Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт»**

### **1. Загальне положення**

Бально-рейтингова система оцінки – це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи студентів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура і спорт»: теоретичної, методичної, фізичної підготовки, а також відвідування практичних занять і участь в спортивно-масових заходах.

1.1. Цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання студентів є:

- підвищення ефективності управління навчальним процесом;
- забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається;
- формування у студентів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи;
- підвищення мотивації студентів до більш активної участі в спортивно-масових заходах;
- зниження ролі випадковості підчас складання заліку.

1.2. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі є накопичувальною, тобто шляхом надання вибору студенту різних складових основних розділів навчальної програми з наступним успішним виконанням висунутих вимог, здійснюється накопичення балів і відповідно кількісно оцінюються всі результати навчання за семестр.

### **2. Порядок нарахування балів**

2.1. Максимальна кількість балів студента з дисципліни – 100.

2.2. Бали, що набираються студентом протягом семестру, діляться на групи з урахуванням базових компонентів Робочої програми.

2.2.1. Практичний розділ – оцінка рівня фізичної підготовки студента і контроль відвідуваності практичних занять.

2.2.2. Теоретична підготовка – захист реферату з заданої теми

2.2.3. Методична підготовка – самостійна робота студента з заданої теми.

2.2.4. Участь в спортивно-масових заходах.

2.3. Студент отримує залік тільки у того викладача, у якого він числиться в журналі.

2.4. До складання контрольних і залікових нормативів з дисципліни «Фізична культура і спорт» допускаються студенти, які відвідали не менш **75 % практичних занять** за семестр. Пропущені навчальні заняття без поважної причини підлягають обов'язковому відпрацюванню.

2.5. Додаткові 10 балів нараховуються студенту за результатами контролю відвідуваності практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт»



без пропусків протягом семестру.

- 2.6. Студенти, які регулярно займаються в спортивних клубах і організаціях міста, мають спортивні досягнення і розряди, зобов'язані пройти реєстрацію в спортивному клубі НТУ «Дніпровська політехніка». Отримання бально-рейтингової оцінки і заліку з дисципліни «Фізична культура і спорт» буде вирішуватися особисто з кожним студентом-спортсменом керівництвом кафедри фізичного виховання.
- 2.7. Студенти, які входять до складу збірних команд НТУ «Дніпровська політехніка» з видів спорту здають контрольні і залікові нормативи з дисципліни «Фізична культура і спорт» тренеру (куратору) збірної команди в строки, визначені навчально-тренувальними планами і календарями.
- 2.8. Студенти, звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт», отримують залік за умови виконання вимог теоретичної і методичної підготовки для студентів спеціальної методичної групи, передбачених навчальною програмою з фізичної культури та спорту

### 3. Порядок введення бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів

Бально-рейтингова система оцінювання успішності починає застосовуватися з осіннього семестру 2018 року відносно до всіх студентів НТУ «Дніпровська політехніка», що вступили на перший курс у 2018 році.

#### Бально-рейтингова система оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт»

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
<b>Перший семестр</b>		
<b>Практика</b>	Відвідування практичних	<b>від 60 до 100 балів</b>
<b>Оцінюваний компонент</b>		<b>Максимальна кількість балів</b>
	занять	
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості	
	Здача залікових тестів з спеціалізації	
<b>Додаткові бали</b>		
<b>Участь у спортивно-масових заходах</b>	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = <b>20 балів</b> ; - за кожну наступну участь в спортивному змаганні + <b>5 балів</b>
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань	<b>20 балів</b>
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	<b>20 балів</b>

<b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт».</b>		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b> ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b> .
<b>Другий семестр</b>		
<b>Методика</b>	Виконання залікових вимог з дистанційного навчання	<b>від 60 до 100 балів</b>
<b>Практика</b>	Відвідування практичних занять	
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості Здачі нормативів зі спеціалізації	
<b>Додаткові бали</b>		
<b>Участь у спортивно-масових</b>	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = <b>20 балів</b> ; - за кожен наступну участь в спортивному змаганні + <b>5 балів</b>
<b>Участь у спортивно-масових заходах</b>	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань	<b>20 балів</b>
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	<b>20 балів</b>
<b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту</b>		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b> ;
<b>Оцінюваний компонент</b>		<b>Максимальна кількість балів</b>
<b>для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»</b>		- складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b>