

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Дмитро БАБЕНКО

«24» 04 2023 р.

Гарант освітньої програми

Ірина БАНЄВА

«16» 06 2023 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань	24 «Сфера обслуговування»
Спеціальність	241 «Готельно-ресторанна справа»
Освітньо-професійна програма	Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти «Готельно-ресторанна справа» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа галузі знань 24 Сфера обслуговування
Освітній ступінь	«Бакалавр»
Семестр	I-II
Форма здобуття освіти	<u>длина</u>
Викладачі	Петренко Наталя Валеріївна доцент. e-mail: petrenkonv@i.ua

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 10 від «22» травня 2023 року.

Завідувач кафедри

Наталя ПЕТРЕНКО

Схвалено науково-методичною факультету культури і виховання

Протокол № 9 від «23» травня 2023 року.

Голова науково-методичної комісії

Наталя ПОНОМАРЕНКО

Схвалено на засіданні вченої ради факультету менеджменту

Протокол № 11 від «15» червня 2023 року.

Голова вченої ради

Олена ШЕБАЛОВА

Миколай

2023

1. Призначення навчальної дисципліни	Дисципліна «Фізичне виховання» вирішує завдання основ здорового способу життя. Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.	
2. Мета навчальної дисципліни	<i>Метою</i> вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння знаннями, уміннями та навичками за допомогою використання засобів фізичної культури та природних факторів. Стрияти покращенню загального фізичного стану, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей.	
3. Компетентності	<p><i>ІК.</i> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><i>ЗК 01.</i> 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, вести здоровий спосіб життя.</p> <p><i>ЗК 05.</i> Здатність працювати в команді.</p>	
4. Програмні результати навчальної дисципліни:	<i>РН 22.</i> 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	
5. Опис навчальної дисципліни	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них:	
	- практичні заняття	90 / 3,0
	- самостійна робота	70 / 2,3
		20 / 0,7

Календарний план

Для здобувачів вищої освіти 1 курсу

№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин сам.
-------	------------------	--

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

		пз	робота
1.	<i>Модуль 1. Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	-
2.	<i>Модуль 2.</i> <i>Спеціалізація.</i> Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-
3.	<i>Модуль 3.</i> <i>Спеціалізація</i> Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	10
4.	<i>Модуль 4.</i> <i>Легка атлетика.</i> Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	20	10
Всього		70	20

***Примітка.** Проведення видів занять здійснюється відповідно до графіку освітнього процесу

6. Порядок та категорії оцінювання	<p>Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної.</p> <p>Теоретична частина складається з: проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою.</p> <p>Практична частина складається з контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика (додаток 1))</p> <p>Звільнені від практичних занять: складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).</p> <p>Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи</p> <ul style="list-style-type: none"> - складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ; - готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою. <p>За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначити рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.</p> <p>Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного</p>
---	---

виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти. Здобувач вищої освіти, який склав 10 тестових нормативів з фізичного виховання і набрав 60 балів, допускається до здачі заліку. Передбачені заохочувальні бали для покращання рейтингової оцінки, для поліпшення відвідування занять з фізичного виховання, зростання показників фізичної підготовленості, підвищення фізкультурно-спортивної активності. Тобто здобувач вищої освіти додатково може набрати бали, які будуть зараховані до його загальної суми балів за виконання модуля навчальної програми з фізичного виховання.

За пропуски навчальних занять без поважних причин (за кожне пропущене заняття віднімається 1 бал, тобто за одну пару пропущених занять здобувачу вищої освіти нараховується 1 штрафний бал);

- за відмову або неявку здобувач вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів;
- за зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто можна набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).

СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАЬ

№ модулю	Кількість годин ПЗ	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
				min	max	min	max
I семестр							
1 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						12	20
2 Атлетична гімнастика Волейбол	14	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						12	20

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

І семестр							
3	20	Здача	1	6	10	6	10
		нормативних	1	6	10	6	10
		вимог	1	6	10	6	10
						18	30
4	22	Здача	1	6	10	6	10
		нормативних	1	6	10	6	10
		вимог	1	6	10	6	10
						18	30
Всього за 2023-2024 н.р:						60	100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкали оцінювання - залік

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	
55-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-54	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика курсу Політика курсу визначається системою вимог, які пред'являються до здобувача вищої освіти при вивченні дисципліни та ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Дотримуватися етики поведінки, яка прописана у Кодексі академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті. Пропущені заняття відпрацьовувати відповідно затвердженого графіку консультацій. Академічна не доброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення занять:

- відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку;
- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін;
- різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти

якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді;

- курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання;

- протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з презентацією чи інформуванням додатково.

8. Інформаційні джерела

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с.
2. Костюкєвич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкєвич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Полішук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНУ, 2017. 297 с.
3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдук. – 2-ге вид., допов. та перероб. В. : 2017. 67 с
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368с.
5. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка. 2018. № 2 (21). С. 135-139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515
6. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.
7. Петреско П. В. «Методичні рекомендації щодо загально розвиваючих вправ під час самостійних занять для здобувачів вищої освіти ступеня «Бакалар» спеціальності 241 «Готельно-ресторана справа» / Н.В. Петренко. – Миколаїв: МІАУ, 2022. – 36 с.

8. Петренко Н. Формування педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму в аграрному університеті / Н. Петренко, І. Лесік, Л. Медведєва // Київ Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Науковий часопис 2022. Серія 15, Випуск 3 К (147) 22 . С. 320-324.
9. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
10. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Молодий вчений. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
11. Biletska H., Krasylukova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
12. Gallego-Ortega J., & Rodriguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>
13. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. Journal of Physics: Conference Series. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009
14. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq
15. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015>
16. Natalia Petrenko An analysis of factors affecting the efficiency of the higher education system in Ukraine - Scopus Indexed .Volume:22, Issue:6, - Journal of Higher Education Theory and Practike 2022 – Pages:86-102. DOI: 10.3323 /Jhctp.v22i6.52313 2022.
17. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. Sport Mont. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013

	<p>18. Yılmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports</i>. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608</p>
9. Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами	<p>З метою інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідно звернутись до проректора з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Наталії Шарати, +380(512)340136, sharata@mnaui.edu.ua.</p> <p>Для психологічної підтримки освітнього процесу в Університеті діє психолого-педагогічна лабораторія науково-просвітницьких інноваційних технологій розвитку особистості Миколаївського національного аграрного університету, яка здійснює свою діяльність задля соціального супроводу та психологічного забезпечення освітнього процесу серед педагогічних і науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти. Послуги цієї лабораторії безкоштовні. Більше інформації про лабораторію: https:// www.mnau.edu.ua/vyhorob/ps-sluzh.</p>
10. Доступ до матеріалів навчання	<p>Робоча програма дисципліни її силабус та навчально-методичний комплекс дисципліни розташовано на (https://moodle.mnau.edu.ua/course/search.php?search=%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5)</p>

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів
вищої освіти 1 курсу основного відділення МНАУ з дисципліни
«Фізичне виховання» в I семестрі 2023 – 2024 навчального року**

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати		
			10	6	
1 модуль, Легка атлетика	Легка атлетика				
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0	
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10	
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160	
		Чоловіки	230	210	
	3. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2	
		Чоловіки	9,2	10,0	
	4. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5	
		Чоловіки	14,2	15,5	
	2 модуль, Спеціалізація	Атлетична гімнастика			
5. Піднімання всід за 1 хв.		Жінки	42	30	
6. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи		Чоловіки	47	30	
		Жінки	2	-	
7. Присідання на одній нозі (разів)		Чоловіки	12	6	
		Жінки	16	7	
8. Стрибки у висоту з місця (см)		Чоловіки	32	20	
		Жінки	10	3	
Волейбол		9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів)	Чоловіки	12	5
			Жінки	10	3
	10. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів)	Чоловіки	44	20	
		Жінки	50	35	
	11. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів)	Чоловіки	15	10	
		Жінки	20	15	
12. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів)	Чоловіки	10	5		
	Жінки	15	8		
Всього:			100	60	

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2023 – 2024 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика	Жінки	42	30
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидіння	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)	Жінки	4,5	6,0
Чоловіки		4,0	5,0	
5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Жінки	10	5	
	Чоловіки	13	8	
6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с.	Жінки	11	8	
	Чоловіки	13	10	
4 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика			
	7. Біг на 1000 м (хв, с).	Жінки	5,10	6,0
		Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
Чоловіки		9,2	10,0	
10. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5	
	Чоловіки	14,2	15,5	
Всього:			100	60

Силабус навчальної дисципліни розроблено:
канд. пед. наук, доцент

 **Наталя ПЕТРЕНКО**

