



Силабус

навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

найменування дисципліни

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	226 Фармація, промислова фармація
Освітньо-професійна програма	Фармація
Освітній ступінь	Бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна
Група	I ФМ 21
Мова викладання	Українська
Адреса викладання	Спортивний зал/стадіон за розкладом
Кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
Викладач курсу	Кость Микола Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Контактна інформація викладача	Е. mail: Сторінка групи у MOODLE, Viber, Google Classroom Постійне місцезнаходження – кафедра психічного та фізичного здоров'я/спортивний зал
Консультації	Відповідно до розкладу консультацій. Можливі он-лайн консультації через ZOOM, Meet, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Сторінка курсу	Вказати інтернет адресу курсу в програмі MOODLE /classroom
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 15,0 Загальна кількість годин – 450 Модулів – 2 Рік підготовки – 2020 Семестр – I, II, III, IV Лекції – не передбачені Семінари – не передбачені Практичні заняття – 300 год. Лабораторні заняття – не передбачені Самостійна робота – 150 год.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною з спеціальності 226 Фармація, промислова фармація. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої (фахової передвищої) освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності,

	<p>навчанні, роботі, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Академії до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей; розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток та удосконалення фізичних якостей студентів.</p>
<p>Мета та цілі курсу</p>	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб.</p> <p>Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основи здорового способу життя; – основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; – основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; – основи професійно-практичної фізичної підготовки. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; – здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; – застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
<p>Політика курсу</p>	<p>Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності.</p> <p>Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Під час занять здобувачі вищої (фахової передвищої) освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Академії. Під час боротьби з епідемією COVID-19 виконують всі настанови протиепідеміологічного режиму: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.</p> <p>Відвідування занять. Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну. Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.</p> <p>Порядок відпрацювання пропущених занять. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Академії, або нея-</p>

вки на підсумковий контроль з поважної причини.

**Структура курсу
Тематичний план**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	денна форма		
		лекцій	практи	СРС
1	2	3	4	5
I СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри				
<i>Змістовний модуль 1 Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1. Розвиток швидкісних якостей</i>	48		32	16
<i>Тема 2. Розвиток гнучкості та координації</i>	48		32	16
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	96		64	32
II СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 2. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1. Розвиток силових якостей</i>	64		42	22
<i>Тема 2. Розвиток витривалості</i>	62		42	20
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	126		84	42
Разом за МОДУЛЕМ 1	222		148	74
III СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 2. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри				
<i>Змістовний модуль 3 Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1. Удосконалення швидкісних якостей</i>	50		34	16
<i>Тема 2. Удосконалення гнучкості та координації</i>	52		34	18
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	102		68	34
IV СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 4. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1. Удосконалення силових якостей</i>	62		42	20
<i>Тема 2. Удосконалення витривалості</i>	64		42	22
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	126		84	42
Разом за МОДУЛЕМ 2	228		152	76
Усього годин	450		300	150

**Література для
вивчення
дисципліни**

Підручники у бібліотеці Академії:

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с.
2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
3. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені

	<p>Івана Франка, 2019. – 420 с.</p> <p>7. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.</p> <p>Посилання на методичні вказівки для підготовки до практичних занять та самостійної роботи в програмі Google Classroom:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / Кость М.М. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с. 2. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Кость М.М., Руденко Р.Є., Руденко О.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с. 3. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 24 с. 4. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 22 с. 5. Червоношапка М.О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Червоношапка М.О., Чичкан О.А., Кость С.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 28 с. 6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с. 7. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.
<p>Поточний та підсумковий контроль</p>	<p>Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.</p> <p>Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).</p> <p><i>*У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom.</i></p> <p><i>Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної</i></p>

комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.
Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).

Необхідне обладнання

У звичайному режимі навчання. Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE, або Google Classroom.
У режимі дистанційного навчання під час карантину. Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку студент має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету.

Критерії оцінювання

Схема нарахування та розподіл балів

Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО	ECTS	За національною шкалою
Модуль 1									
T1	T2	...Tn	САП	МК 1	МО				
4	4	3	73	75	74	74	74	C	добре

T₁ – T_n – теми занять до модульного контролю 1;
САП – середнє арифметичне усіх позитивних оцінок в національній шкалі, яке переводиться у 100 – бальну шкалу;
МК - модульний контроль;
МО (модульна оцінка) – середнє арифметичне САП та МК;
СМО (семестрова модульна оцінка) – це середньоарифметична МО;
ПМО (підсумкова модульна оцінка) – виставляється в кінці вивчення дисципліни за 100 – бальною шкалою, національною шкалою та ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A
80-89	добре	B
70-79	добре	C
60-69	задовільно	D
51-59	задовільно	E
35-50	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр	F

Контрольні нормативів

1. Човниковий біг 4x9 м, або біг на 100 м.
2. Комплекс загально-розвиваючих вправ.
3. Гімнастичний комплекс.
4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.
7. Підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки).
8. Вис на зігнутих руках, або стрибок у довжину з місця (дівчата).
9. Біг на довгі дистанції.

Опитування

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ І КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА													
	І КУРС													
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.				
100	15,0	10,8	3	Усіх елементів	19	22	200	47	22	9,50				
99	15,1	Чітке виконання	Усіх елементів		19	22	195	47	22	9,55				
98	15,2						194			10,00				
97	15,3						193			10,05				
96	15,4						192			10,10				
95	15,5						21			191	46	21	10,15	
94	15,6						190			10,21				
93	15,7						189			10,27				
92	15,8						188			10,33				
91							187			10,39				
90	15,9			10,9						18	20	186	45	20
89	16,0	11,0	2	Чотириох елементів з незначними помилками	17	19	185	44	19	10,45				
88		Чітке виконання	Чотириох елементів з незначними помилками		17	19	184	44	19	10,48				
87	16,1						183			10,51				
86							182			10,54				
85	16,2						11,1			181	43	10,57		
84							180			11,00				
83	16,3						179			18	11,03			
82							178			11,06				
81	16,4						177			11,09				
80							11,2			18	176	42	11,12	
79	16,5						Чотириох елементів з незначними помилками			17	19	175	44	19
78		174	11,18											
77	16,6	173	17	11,21										
76		172	11,24											
75	16,7	11,3	41	11,27										
74		173	11,30											
73	16,8	172	11,33											
72		171	11,36											
71		170	11,40											
70	16,9	11,4		16	17	171		40	16			11,44		
69	17,0	11,5	1	Трьох елементів зі значними помилками	15	16	170	39	15	11,45				
68		Чітке виконання	Трьох елементів зі значними помилками		15	16	169	39	15	11,48				
67							14			38	11,51			
66							168			11,54				
65	17,1						167			11,57				
64							15			12,00				
63							11,6			13	14	12,03		
62							166			37	12,06			
61							165			12,09				
60	17,2						12			12,12				
59				11			14			164	13	12,15		
58		11,7	Трьох елементів зі значними помилками	15	16	163	39	15	12,18					
57		36				12,21								
56		162				12,24								
55	17,3	10				12,28								
54		161				12,32								
53		9				13			161	35	12,36			
52		11,8				12,40								
51	17,4	11,8							9	13	161	35	12	12,44

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА																																	
	ІІ КУРС																																	
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, клькість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.																								
100	14,8	10,4	3	Усіх елементів	20	25	210	49	24	10,30																								
99	14,9	10,5	Чітке виконання				24	209	48	23	10,32																							
98	15,0							208			10,34																							
97		10,6												207			10,39																	
96	15,1													206			10,44																	
95		10,6																		205			10,49											
94	15,2																			204			1054											
93		10,6																								203			10,59					
92	15,3																									202			11,04					
91																																		
90	15,4	10,7		19																												22		
89	15,5	10,8	2	П'ятьох елементів з незначними помилками	18	21	200		46	21																						11,15		
88		10,9	Чітке виконання						199	45																								
87	15,6							198	11,17																									
86		10,9											197																					
85	15,7												196	11,19																				
84		10,9																	195															
83																			194	11,23														
82	15,8	11,0																							193									
81																									192	11,27								
80		11,0																													191			
79	15,9			20																											11,31			
78		11,0					190																									11,33		
77							189																									11,35		
76	16,0	11,1																														11,37		
75												188																				11,39		
74		11,1																187														11,41		
73	16,1																	186														11,43		
72		11,1																														11,45		
71																								185								11,47		
70	16,2	11,2																						Трьох елементів зі значними помилками		17			19	186		42	18	11,49
69	16,3	11,3																								1			Чітке виконання	16		18	185	41
68		11,3								184																						11,52		
67										183																						11,54		
66	16,4	11,3									182				40																	11,56		
65											181																					11,58		
64		11,3															180															12,00		
63	16,5																179															12,02		
62		11,3																					178									12,04		
61																							177									12,06		
60	16,6	11,4																															176	39
59																										175			12,10					
58		11,4																								174					12,12			
57	16,7																									173					12,14			
56		11,4													172	38															12,16			
55															171																12,18			
54	16,8	11,5													170																12,20			
53															169																12,23			
52		11,5																		168											12,26			
51	16,9																			11,5											10		16	

