

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ЛІСОВОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ЕКОЛОГІЇ

Силабус дисципліни

«Фізичне виховання» - денна форма навчання

«Основи здорового способу життя та фізичного вдосконалення» - заочна форма навчання

1. Профіль дисципліни

Кафедра фізичного виховання	Освітній ступінь – Бакалавр Галузь знань: 10 «Екологія» Спеціальність: 101 «Природничі науки» Освітньо-професійна програма: Екологія Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120 Рік підготовки, семестр – 1 рік , 1-2 семестри Компонент освітньої програми: обов'язкова Цикл підготовки: загальний Вид підсумкового контролю: залік Мова викладання: українська
------------------------------------	---

2. Інформація про викладача

Викладач (-і)	Ткаченко Павло Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент.
Профайл викладача (-ів)	https://polissiauniver.edu.ua/%d1%81%d0%ba%d0%bb%d0%b4-%d0%ba%d0%b0%d1%84%d0%b5%d0%b4%d1%80%d0%b8-%d1%84%d1%96%d0%b7%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be-%d0%b2%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f/#
Контактна інформація	Ткаченко П.П. – телефон, viber, telegram 0677657754; e-mail: tkachenko.zt@gmail.com.
Сторінка курсу в Moodle	http://beta.znau.edu.ua:3398/course/view.php?id=291
Консультації	Очні консультації: середа (за попередньою домовленістю) з 10.00 до 16.00.Онлайн консультація через Zoom, Viber –щоп'ятниці з 15.00 до 17.00

3. Анотація до дисципліни

Зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають в даний час критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива сповзання української нації до небезпечної межі, за якою слідує явища її фізичної, духовної та етичної деградації.

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України, є формування основ здорового способу життя студентів, зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Високі зростаючі психофізичні вимоги до сучасних спеціалістів обумовлюють: інтелектуалізацію, інтенсифікацію, автоматизацію, комп'ютеризацію праці; суттєве збільшення у життєдіяльності та професійній роботі фізіологічних і психологічних стресорів; об'єктивну необхідність продовження професійної дієздатності, працездатності; значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів. Ось чому сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних оздоровчих засобів для формування основ здорового способу життя і також тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

4. Мета та цілі дисципліни

Метою дисципліни є 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 соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- завдання та роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, устанавлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- принципи особистої гігієни, режиму харчування, сну, загартування;
- засоби і методи розвитку основних рухових здібностей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;
- особливості організації та методики самостійних занять;
- правила змагань з обраного виду спорту. Організацію та проведення змагань.

Студент повинен вміти:

- користуватись обладнанням, інвентарем, екіпіруванням для проведення і методично правильної побудови навчально-тренувальних занять;
- планувати заняття протягом тижня, місяця, року;
- застосовувати на практиці методику побудови навчально-тренувальних занять;
- скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси виробничої гімнастики;
- правильно використовувати принципи здорового харчування та харчування в умовах негативного впливу навколишнього середовища в умовах малих доз радіоактивного забруднення.

Дисципліна націлена на формування таких компетентностей:

ЗК 09. Здатність працювати в команді

ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 13. 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

5. Організація навчання

5.1. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин	
	Денна	Заочна
Практичні	64	10
Самостійна робота	56	110

5.2. Формат дисципліни

Проведення дисципліни можливе як в очній, так і у змішаній (поєднання традиційних форм навчання з елементами відео, електронного навчання через систему Moodle) в залежності від епідемічної ситуації в країні та регіоні.

Види практичних занять можуть бути різноманітними. Основними засобами є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники. До засобів фізичного виховання, що передбачені навчальною програмою, належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально-підготовчі вправи з силових видів спорту та єдиноборств.
2. Загально педагогічні та валеологічні засоби.
3. Основні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивні ігри, атлетизм.
4. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.
5. Рекреаційні та реабілітаційні засоби.

5.3. Тематичний план початкової дисципліни:

Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.		
Змістовний модуль 1. Легка атлетика		
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	6	2
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	6	–
Разом за ЗМ 1	12	–
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)		
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	6	2
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	4	–
Разом за ЗМ 2	10	–
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм		
Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	6	–
Тема 2. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	4	–
Разом за ЗМ 3	10	–
Усього годин за М1	32	4
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.		

Змістовний модуль 1. Спортивні ігри (баскетбол)		
Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	4	2
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	6	–
Разом за ЗМ 1	10	–
Змістовний модуль 2. Атлетизм		
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	4	2
Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.	4	–
Разом за ЗМ 2	8	
Змістовний модуль 3. Легка атлетика		
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	4	2
Тема 2. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	4	–
Тема 3. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	6	–
Разом за ЗМ 3	14	–
Усього годин за М2	32	6

5.4. Система оцінювання та вимоги

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид заняття	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	1,5	28	42
Самостійна робота	0,55	32	18
Разом:		-	60

Вид заняття	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	1,5	32	48
Самостійна робота	0,45	28	12
Разом:		-	60

Порогові рівні оцінок за результатами навчання за модуль 1

Шифр результату навчання	Вид заняття	Мінімальна кількість балів (репродуктивний рівень)**	Максимальна кількість балів (творчий рівень)
		36	60
ПР18, ПР25	Пз, Ср (ЗМ1, ЗМ2, ЗМ3)	36	60
Разом:		36	60

Порогові рівні оцінок за результатами навчання за модуль 2

Шифр результату навчання	Вид заняття	Мінімальна кількість балів (репродуктивний рівень)**	Максимальна кількість балів (творчий рівень)
		36	60
ПР18, ПР25	Пз, Ср(ЗМ1)	12	20
ПР18, ПР25	Пз, Ср (ЗМ2)	12	20
ПР18, ПР25	Пз, Ср (ЗМ3)	12	20
Разом:		36	60

Підсумковий контроль результатів навчання та компетентностей студентів з навчальної дисципліни здійснюється на підставі проведення семестрового заліку у формі виконання тестів з фізичної підготовки та технічних навиків у певному виді фізичної активності.

Мінімальний пороговий рівень оцінки визначається тим, що студент має певні знання з фізичної активності, передбачені робочою програмою дисципліни, виконує нормативи з фізичної підготовки на оцінку «задовільно» і не спостерігається прогресу у особистих показниках з фізичної підготовленості.

Максимальна кількість балів становить 60. Мінімальна кількість балів, набраних студентом, складає 60% від максимальної кількості балів, отриманих під час вивчення дисципліни – 36 балів.

Забороняється використання на заняттях засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для здоров'я та життя студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості. Заняття фізичною активністю не слід розглядати як навчальне навантаження для студентів, а спосіб активного відпочинку, відновлення працездатності після занять іншими предметами, розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я.

6. Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Екологія» дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує такі результати навчання:

ПР18. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

ПР25. 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.

7. Пререквізити

Дисципліна може вивчатися будь-якими здобувачами вищої освіти без обмежень. Передбачається, що вони володіють базовими знаннями з фізичного виховання та основ безпеки життєдіяльності, отриманими у загальноосвітній школі.

8. Політики дисципліни

Здобувачі освіти зобов'язані регулярно відвідувати заняття та активно на них працювати. Обов'язковою вимогою при вивченні дисципліни є дотримання норм академічної доброчесності.

9. Технічне та програмне забезпечення

Фізична підготовка студентів забезпечується необхідним спортивним спорудженням, устаткуванням, інвентарем за нормативами, що гарантують ефективність навчально-виховного процесу.

Експлуатація, утримання і санітарно-гігієнічний стан навчальних спортивних споруд забезпечується адміністративно-господарчим відділом університету.

Безпека занять фізичним вихованням забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомлення їх із правилами профілактики порушень здоров'я в процесі фізичного тренування;
- дотриманням правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страхівки і самострахівки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується;
- проведенням інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

Фізичне виховання забезпечується методичними матеріалами, сучасною інформацією з фізичної культури і спорту, технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

10. Література необхідна для вивчення навчальної дисципліни

Базова

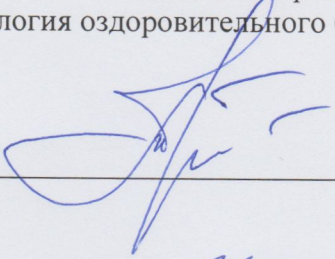
1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" щодо переліка документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації / Верховна Рада України. К., 1999. С. 3 – 4.
2. Положення про організацію і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти III і IV рівня акредитації.
3. Про внесення змін і доповнень до Закону України "Про освіту" щодо переліка документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. К., 1999. С. 5.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. 46 с.

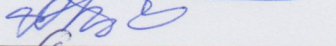
Допоміжна

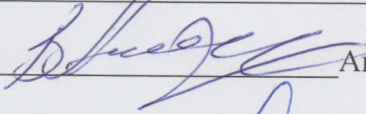
5. Апанович О. М. Розповіді про запорізьких козаків. К.: «Дніпро», 1991. 335 с.
6. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ : Лілея – НВ., 1997. 229 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
8. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.

9. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
10. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Блажиевський Г. В. Методика побудови навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу студентів вищих освітніх закладів. Житомир : ЖНАЕУ, 2019. 30 с.
11. Денисовець А. П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу / А. П. Денисовець, Є. П. Козак, О. О. Пантус. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 с.
12. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К. , 1997. 36 с.
13. Засоби та методи лікувально-фізичної культури при короткозорості (міопія) / Т. В. Курилло, О. І. Єловець, П. Б. Пилипчук, О. С. Скорий. Житомир : Поліський університет, 2021. 56 с.
14. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К. : ІЗМН, 1997. 270 с.
15. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д. Українська козацька педагогіка і духовність. Умань , 1995. 144 с.
16. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2000. 423 с.
17. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти / О. І. Єловець, С. І. Шевчук, Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Житомир : Поліський університет, 2021. 50 с.
18. Олешко В. Г. Силові види спорту. К. : Олімпійська література, 1999. 288 с.
19. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во “Держав. агрокол. ун-т”, 2006. 332 с.
20. Опанасюк Ф. Г., Дзензелюк Д. О., Курилло Т. В., Скорий О. С. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності : навч.-метод. посібник / за ред. Ф. Г. Опанасюка. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. 300 с.
21. Основи валеології / за ред. В. П. Петленко. В 3-х книгах. К. : Олімпійська література, 1998 – 1999.
22. Пантус О. О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Методика підготовки бар’єристів (400 м) : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2018. 76 с.
23. Пантус О.О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Лікувальна фізична культура при порушеннях обміну речовин : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2019. 87 с.
24. Пилипчук П. Б., Скорий О. С., Дзензелюк Д. О., Плотіцин К. В. Планування процесу фізичного виховання та контроль успішності студентів : методичні рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2020. 41 с.
25. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1995. 316 с.
26. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олімпійська література, 1997. 579 с.
27. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олімпійський спорт : Учебник в 2-х кн. К. : Олімпійська література, 1994. Т. 1. 493 с.; Т. 2. 382 с.
28. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1. Львів : Троян, 1991. 104 с.
29. Пушкар М. П. Основи гігієни. К. : Олімпійська література, 1998. 92 с.
30. Розвиток швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти засобами легкої атлетики / О. О. Пантус, О. С. Скорий, А. П. Денисовець, П. Б. Пилипчук. Житомир : Поліський університет, 2021. 62 с.
31. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 271 с.
32. Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О. Основи фізичної підготовки студентів у гирьовому спорті : методичні рекомендації. Житомир : ПП «Рута», 2019. 40 с.

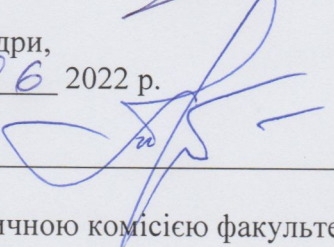
33. Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О. Основи навчання студентів техніці виконання класичних вправ у гирьовому спорті : методичні рекомендації. Житомир : ПП «Рута», 2019. 28 с.
34. Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О. Харчування та поповнення запасів рідини у гирьовиків під час тренування : методичні рекомендації. Житомир : ПП «Рута», 2019. 28 с.
35. Узінберг Р., Гоулд С. Основи психології спорту и физической культуры. К. : Олимпийская литература, 1998. 334 с.
36. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. К. : Здоров'я, 1987. 64 с.
37. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега. К.: Здоров'я, 1994. 307 с.

Викладач _____  Павло ТКАЧЕНКО

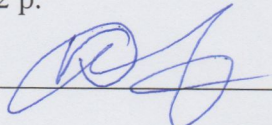
Гарант освітньої програми _____  Тетяна ФЕДОНЮК

Декан факультету _____  Анатолій ВИШНЕВСЬКИЙ

Затверджений на засіданні кафедри,
протокол № 11 від «17» 06 2022 р.

Завідувач кафедри _____  Павло ТКАЧЕНКО

Затверджений навчально-методичною комісією факультету
лісового господарства та екології
протокол № 8 від «28» 06 2022 р.

Голова НМК факультету _____  Олександр КРАТЮК