

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

АГРОНОМІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Силабус дисципліни «Фізичне виховання»

1. Профіль дисципліни

Кафедра фізичного виховання	Освітній ступінь – Бакалавр Галузь знань: 20 «Аграрні науки та продовольство» Спеціальність: 203 «Садівництво, плодоовочівництво та виноградарство» Освітньо-професійна програма: «Садівництво та виноградарство» 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)	Пилипчук Павло Борисович – старший викладач кафедри фізичного виховання
Профайл викладача	http://surl.li/fgytf
Контактна інформація	+380672500344, pavlo.pylypchuk@polissiauniver.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	http://m.polissiauniver.edu.ua/course/view.php?id=291
Консультації	Очні консультації: середа (за попередньою домовленості) 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, установа 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.

Компетентності, на формування яких націлена дисципліна:

ЗК2. 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.

ЗК8. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК10. Здатність працювати в команді.

5. Організація навчання

5.1. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
	Денна
Практичні	48
Самостійна робота	72

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

№ з/п	Тема	Назва теми	Кількість годин
1.	T1	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	10
2.	T2	Особливості техніки бігу на різні дистанції.	10
3.	T3	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	10
4.	T4	Основи техніки і тактики гри у волейбол.	10
5.	T5	Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	10
6.	T6	Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	10
7.	T7	Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	10
8.	T8	Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	10
9.	T9	Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	10
10.	T10	Навчання складанню програм силової спрямованості.	10
11.	T11	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	8
12.	T12	Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	6
13.	T13	Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції.	6
Разом:			120

5.4. Система оцінювання та вимоги

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид заняття	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	1,75	24	42
Самостійна робота	0,5	36	18
Разом:		-	60

Порогові рівні оцінок за результатами навчання

Шифр результату навчання	Вид заняття	Мінімальна кількість балів (репродуктивний рівень)**	Максимальна кількість балів (творчий рівень)
		36	60
ЗК 2, ЗК 8 ЗК 10, РН 2	Пз, Ср	12	20
ЗК 2, ЗК 8 ЗК 10, РН 2	Пз, Ср	12	20
ЗК 2, ЗК 8 ЗК 10, РН 2	Пз, Ср	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 «Садівництво» дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує такі результати навчання:

Шифр	Результат навчання
РН 2	Прагнути до самоорганізації та самоосвіти.

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" *із змінами, внесеними згідно із Законами № 2704-VIII від 25.04.2019, ВВР, 2019, № 21, ст.81*
2. Постанова №461 від 6 червня 2018 року "ПОРЯДОК проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
3. Наказ № 4607 Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах.
4. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя».

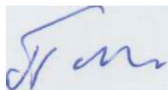
Допоміжна

5. Griban G. P., Tkachenko P. P. Power qualities of the higher education institution students: kettlebell lifting. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education : collective monograph*. Riga : Baltija Publishing, 2021. P. 39 – 56.
6. Грибан Г. П., Мичка І. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Ободзінська О. В., Білоскакленко Т. О. Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. *Наук. часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10 (141). С. 39 – 42.

7. 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.
8. Грибан Г. П., Пилипчук П. П. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами силових видів спорту. *Impact of modernity on science and practice : the VIII International science conference, April 6 - 7, 2021. Madrid : European conference, 2021.* С. 101 – 103.
9. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Барановський В. О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф., 4 лист. 2022 р. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 29 – 34.
10. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. *Наук. часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131). С. 108 — 111.
11. Грибан Г., Ткаченко П. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти вправами з обтяженнями. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021* : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 4 лист. 2021. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 59 – 62.
12. Денисовець А. П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу / А. П. Денисовець, Є. П. Козак, О. О. Пантус. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 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. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти / О. І. Єловець, С. І. Шевчук, Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Житомир : Поліський університет, 2021. 50 с.
15. 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.
16. Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Єловець О. І., Курилло Т. В. Використання методів кругового тренування для розвитку фізичних якостей допризивної молоді. *Фізичне виховання : проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 177 — 186.
17. Пантус О. О., Денисовець А. П. Розвиток спеціальної витривалості у бігунів на 400 м з бар'єрами. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 15 листопада 2022 р. Луцьк : ЛНТУ, 2022. С. 44 – 47.
18. Пантус О. О., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Волейбол як засіб підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 66 – 71.
19. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С. Оздоровчий біг та ходьба як здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф., 4 лист. 2022 р. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 73 – 77.
20. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С. Табата як засіб удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 18 червня 2021 р. Житомир : Вид-во "Рута", 2021. С. 60 – 66.
21. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С., Ободзінська О. В., Єловець О. І. Розвиток швидко-силових якостей студентів засобами легкої атлетики. *Фізичне виховання : проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. - Житомир : Рута, 2020. С. 186 – 195.

22. Пантус О., Денисовець А., Скорий О. Фітнес-технології як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2021* : зб. наук, праць III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 4 лист. 2021. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15-19.
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. 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.
26. Ткаченко П. П. Технологія застосування вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання : проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 233 - 247.
27. 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.
28. 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.
29. 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.

Викладач



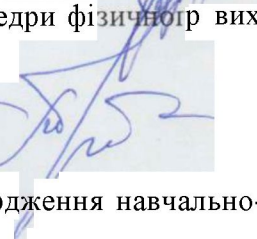
Павло ПИЛИПЧУК

Гарант освітньої програми



Наталія ПЕЛЕХАТА

В.о. декана агрономічного факультету



Тетяна КЛИМЕНКО

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри



Павло ТКАЧЕНКО

Обговорено та рекомендовано до затвердження навчально-методичною комісією агрономічного факультету, протокол № 1 від 26.09. 2023 р.

Голова НМК факультету



Руслан КРОПИВНИЦЬКИЙ