

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ


Факультет економіки та менеджменту

Кафедра економіки, підприємництва та туризму

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету

О. А. Опалов



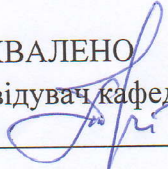
« 31 » серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

галузь знань	24 «Сфера обслуговування»
спеціальність	242 «Туризм і рекреація»
освітній ступінь	перший (бакалаврський)
освітня програма	«Туризм»
вид дисципліни	обов'язкова
мова навчання	українська

Розробники: старший викладач кафедри фізичного виховання, заслужений тренер України
Анатолій Денисовець

УХВАЛЕНО

Завідувач кафедри фізичного виховання
 Павло ТКАЧЕНКО

протокол № «1» від «29» серпня 2023 р.

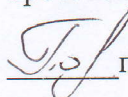
ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми “Туризм”
 Наталія ВАЛІНКЕВИЧ

“29” серпня 2023 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною комісією
факультету економіки та менеджменту
протокол № «1» від «30» серпня 2023 р.

 голова НМК Оксана ПРОКОПЧУК

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, 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.

Фізична культура у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання забезпечує профільовану фізичну готовність, є одним із засобів формування різнобічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Навчальна програма з фізичного виховання є програмно-нормативним документом організаційно-методичного характеру, що зумовлює основний зміст фізкультурної освіти, виховання, розвитку та оздоровлення студентів. Фізична культура особистості є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку та реалізації здібностей студента, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, який необхідний для гармонічного розвитку та творчої праці. Свої функції фізична культура найбільш повно реалізує в системі фізичного виховання, як цілеспрямованого педагогічного процесу.

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів -4	Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»	обов'язкова
	Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»	Рік підготовки 1
Загальна кількість годин – 120	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Семестр
		1-2
		Практичні заняття 48 год.
		Самостійна робота 72 год.
Тижневих годин: аудиторних – 2 самостійна робота студента – 2		Вид контролю: залік

3. Результати вивчення дисципліни

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.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

Шифр	Результат навчання
PH 14	Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.
PH 16	Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості

5. Співвідношення результатів навчання дисципліни із компетентностями

Компетентності	Програмні результати навчання	
	PH 14	PH 16
ЗК 02	+	+
ЗК 12	+	
ЗК 14		+

ЗК 02. 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.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії

ЗК 14. Здатність працювати в команді та автономно.

6. Критерії оцінювання результатів навчання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид заняття	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		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
PH 14, PH 16	Пз (1-13), Ср (1-13)	36	60
Разом:		36	60

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.

7. Засоби оцінювання результатів навчання

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

Засвоєння програми дисципліни студентами університету передбачає систему контрольних заходів, що включає поточний, модульний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих тем і розділів навчальної програми.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження, усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних завдань, вправ і тестів.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після логічно завершеної частини занять.

Форма контролю – виконання контрольних тестів і нормативів.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів з фізичної підготовленості в кінці кожного семестру і здійснюється під час залікової сесії.

Заліки складаються в обов'язковому порядку студентами всіх навчальних відділень (основного, спортивного, спеціального), які завчасно інформуються про термін складання, зміст та порядок проведення. Члени збірних команд університету складають залік з фізичної і технічної підготовки обраного виду спорту.

Вагітні студенти та матері, які мають дітей віком до року оцінюються за результатами реферативних робіт.

Студентам, у випадку невиконання з об'єктивних причин (хвороба, травма тощо) окремих контрольних вправ або нормативів в установлені терміни, за рішенням кафедри і висновками лікаря може бути позитивно атестована успішність і поставлений залік за семестр що закінчився, при умові регулярного відвідування занять і виконання інших залікових вимог.

Студент не може бути допущений до складання заліку, якщо кількість балів, одержаних за результатами перевірки успішності під час поточного та модульного контролю впродовж семестру, в сумі не досягла 36 балів. Студента слід вважати атестованим, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової перевірки успішності, дорівнює 60.

Мінімальна можлива кількість балів, отриманих студентом у випадку складання тестів на заліку, дорівнює 24. Максимальна можлива кількість балів, отриманих на заліку – 40.

Підсумкова оцінка розраховується як сума балів, отриманих під час заліку та балів, отриманих під час поточного контролю за накопичувальною системою.

8. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Змістовий модуль 1.1. Легка атлетика

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.

Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Змістовий модуль 2.1. Спортивні ігри (волейбол)

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 4. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Змістовий модуль 3.1. Гімнастики та атлетизм.

Тема 5. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 6. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.

Змістовний модуль 2.1. Спортивні ігри (баскетбол).

Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 8. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

Змістовний модуль 2.2. Атлетизм.

Тема 9. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 10. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Змістовний модуль 2.3. Легка атлетика.

Тема 11. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 12. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

Тема 13. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції.

9. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	4
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	4
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)	
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	4
Тема 4. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	4
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм	
Тема 5. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	4
Тема 6. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	4
Разом за модуль 1	24
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.	
Змістовний модуль 1. Спортивні ігри (баскетбол)	
Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	2
Тема 8. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	2
Змістовний модуль 2. Атлетизм	
Тема 9. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	4
Тема 10. Навчання складанню програм силової спрямованості.	4
Змістовний модуль 3. Легка атлетика	
Тема 11. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	4
Тема 12. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	4
Тема 13. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	4
Разом за модуль 2	24
Всього за курсом	48

10. Самостійна робота

Назви теми	Кількість годин
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	6
Тема 2. Біг на середні та довгі дистанції.	6
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)	
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	6
Тема 4. Двосторонні ігри у волейбол.	6
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм	
Тема 5. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	6
Тема 6. Розвиток спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	6
Разом за модуль 1	36
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.	
Змістовний модуль 4. Спортивні ігри (баскетбол)	
Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.	4
Тема 8. Двосторонні ігри у баскетбол.	4
Змістовний модуль 5. Атлетизм	
Тема 9. Техніка виконання силових вправ для різних груп м'язів.	4
Тема 10. Складання і виконання програм силової спрямованості.	6
Змістовний модуль 6. Легка атлетика	
Тема 11. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	6
Тема 12. Розвиток швидкості. Біг на короткі дистанції.	6
Тема 13. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	6
Разом за модуль 2	36
Всього за курсом	72

11. Інструменти, обладнання 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 страховки і самостраховки;
- 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.

12. Рекомендована література

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. Griбан 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.- практи. 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.-практи. 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.-практи. 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.-практи. 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 швидкісно-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. О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Методика підготовки бар'єристів (400 м) : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2018. 76 с.
23. 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.-практи. конф. з міжнарод. участю, 4 лист. 2021. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15 – 19.
24. Пантус О.О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Лікувальна фізична культура при порушеннях обміну речовин : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2019. 87 с.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотечно-інформаційний ресурс (книжковий фонд, періодика, фонди на електронних носіях тощо) бібліотеки Поліського національного університету, Житомирської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Олега Ольжича (<http://www.lib.zt.ua/>, 10014, м. Житомир, Новий бульвар, (0412) 37-84-33), Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua/>, Київ, просп. Голосіївський, 3 +380 (44) 525-81-04) та інших бібліотек (на розсуд викладача).

2. Інституційний репозитарій Поліського національного університету (наукові статті, автореферати дисертацій та дисертації, навчальні матеріали, студентські роботи, матеріали конференцій, патенти, комп'ютерні програми, статистичні матеріали, навчальні об'єкти, наукові звіти).