

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни “Фізичне виховання”

1. Профіль дисципліни

Освітньо-професійна програма «Публічне управління та адміністрування»	Освітній ступінь – перший (бакалаврський) Галузь знань: 28 «Публічне управління та адміністрування» Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування» 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	Ткаченко Павло Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Профайл викладача	http://surl.li/fgytf
Контактна інформація	viber, telegram 0677657754; e-mail: pavlo.tkachenko@polissiauniver.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	http://m.polissiauniver.edu.ua/course/view.php?id=291
Консультації	Очні консультації: середа (за попередньою домовленістю) з 13.00 до 15.00. Онлайн консультація через Zoom, Viber – щоп’ятниці з 10.00 до 12.00

3. Анотація до дисципліни

Метою дисципліни є: формування у здобувача практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності; уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров’я; оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять; залучити здобувача вищої освіти до активного соціального життя; фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього керівника; навчити основам орієнтування на місцевості.

Завданням вивчення дисципліни є: усвідомлення впливу фізичного розвитку здобувача на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь; виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні; навчити здобувача самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності; навчити здобувача правильно дозувати фізичні навантаження; навчити здобувача засобам відновлення організму після фізичних навантажень.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких компетентностей:

ЗК03. 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.

СК01. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

Програмні результати навчання:

РН 07. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських /культурно-освітніх/ спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

РН 14. Уміти коригувати професійну діяльність у випадку зміни вихідних умов.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти 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.

Здобувач 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. Організація навчання

4.1. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин	
	Денна	Заочна
Практичні	64	12
Самостійна робота	56	108
ВСЬОГО	120	120

4.2. Зміст початкової дисципліни

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

4.3. Форми контролю та методи оцінювання

Поточний контроль													Індивідуальне самостійне завдання	Підсумковий контроль (залік)	Сума балів			
ЗМ1			ЗМ2			ЗМ3			ЗМ4			ЗМ5				ЗМ6		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13						
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Контрольні тести за ЗМ-1,2,3 – 5						Контрольні тести за ЗМ-4,5,6 – 5									10	40	100	

Контрольні тести

Види випробувань	стать	рік навчання	Нормативи, бали			
			відмінно	добре	задовільно	незадовільно
			90-100	75-89	60-74	Менше 60
Біг на 100 м (в.с.)	ч	1	14,0	14,3	14,8	16,0
	ж	1	16,6	17,0	17,8	19,4
Біг на 1000 м (в.с.)	ч	1	3,17	3,22	3,30	4,00
Біг на 500 м (в.с.)	ж	1	2,05	2,15	2,20	2,40
Стрибки у довжину з місця (в см.)	ч	1	220	210	200	180
	ж	1	175	165	155	140
Підтягування на перекладині. Особиста вага до 70 кг. (разів)	ч	1	11	9	7	4
Підтягування на перекладині. Особиста вага більше 70 кг. (разів)	ч	1	9	7	5	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави (разів)	ж	1	11	8	6	2
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	ч	1	42	35	30	20
	ж	1	37	30	25	15
Човниковий біг 4x9 м (сек)	ч	1	9,3	9,7	10,2	11,2
	ж	1	10,8	11,3	11,8	12,8
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (сек)	ч	1	18	14	11	6
	ж	1	20	16	12	6

5. 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.

Заліки складаються в обов'язковому порядку здобувачами, які завчасно інформуються про термін складання, зміст та порядок проведення.

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.

Забороняється використання на заняттях засобів і методів, пов'язаних з не виправданим ризиком для здоров'я та життя здобувачів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості. Заняття з фізичного виховання слід розглядати як спосіб активного відпочинку, відновлення

працездатності після занять іншими предметами, розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я.

6. Література необхідна для вивчення навчальної дисципліни

Основна

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 06.06.2024. № 3792-IX. URL: <http://surl.li/iyezprq> (дата звернення: 25.08.2024).
2. Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України № 461 від 6 червня 2018 року. URL: <http://surl.li/mbqvtt> (дата звернення: 25.08.2024).
3. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах : наказ Міністерства молоді і спорту України від 04.10.2018. № 4607. URL: <http://surl.li/paiyvn> (дата звернення: 25.08.2024).
4. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя" : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: <http://surl.li/peujed> (дата звернення: 25.08.2024).

Додаткова

5. Grihan 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., Блажівський Г. В. Методика побудови навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу студентів вищих освітніх закладів метод. рекомендації. 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. Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Єловець О. І., Курилло Т. В. Використання методів кругового тренування для розвитку фізичних якостей допризовної молоді. *Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 177 – 186.*
13. 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.*

14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С., Ободзінська О. В., Словець 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.
18. Пантус О. О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Методика підготовки бар'єристів (400 м) : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2018. 76 с.
19. 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.
20. Пантус О., Денисовець А., Скорий О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні закладів вищої освіти : метод. рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2023. 73 с.
21. Пантус О., Денисовець А., Ткаченко П. Фітнес-технології у фізичному вихованні закладів вищої освіти : метод. рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2023. 98 с.
22. Пантус О.О., Ободзінська О. В., Плотіцин К. В. Лікувальна фізична культура при порушеннях обміну речовин : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2019. 87 с.
23. Пилипчук П. Б., Скорий О. С., Дзензелюк Д. О., Плотіцин К. В. Планування процесу фізичного виховання та контроль успішності студентів : метод. рекомендації. Житомир : ЖНАЕУ, 2020. 41 с.
24. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації / Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Житомир: Поліський університет, 2024. 31 с.
25. Розвиток швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти засобами легкої атлетики / Пантус О. О., Скорий О. С., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Житомир : Поліський університет, 2021. 62 с.
26. Силова підготовка здобувачів вищої освіти засобами силового фітнес-тренінгу : метод. рекомендації / Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Житомир: Поліський університет, 2024. 119 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.
29. 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.

30. 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.
31. Фітнес-технології у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти з порушеннями у стані здоров'я / Пантус О.О., Денисовець А.П., Ткаченко П.П., Дзензелюк Д.О. Житомир: Поліський університет, 2024. 104 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Інституційний репозитарій Поліського національного університету. URL: <http://surl.li/quzier>
3. Бібліотека Поліського національного університету. URL: <http://surl.li/aymmsh>
4. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>
5. Житомирська обласна універсальна наукова бібліотека імені О. Ольжича URL: <https://www.lib.zt.ua/>

Викладач _____

П. П. Ткаченко

Завідувач кафедри _____

П. П. Ткаченко