

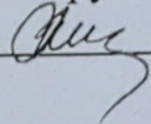
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський державний екологічний університет

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні групи забезпечення спеціальності

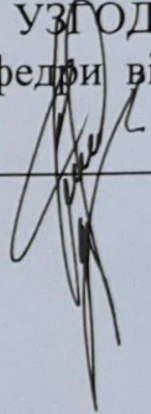
від « 15 » серпня 2022 року
протокол № 1

Голова групи

 Шакірзанова Ж.Р.

УЗГОДЖЕНО

Начальник кафедри військової підготовки

полковник  Грушевський О.М

СИЛАБУС

Навчальної дисципліни Фізичне виховання

103 Науки про Землю

Організація метеорологічного та геофізичного забезпечення

Збройних Сил України

Бакалавр

(рівень вищої освіти)

денна

(форма навчання факультету)

3, 4 роки навчання 5 семестр – 1,5 – 45 год; залік,

6 семестр – 2,0 – 60 год; залік, 7 семестр -2/60 год залік

(рік навчання)

(семестр навчання)

кількість кредитів ЄКТС (годин) (форма контролю)

Фізичного виховання та валеології

(кафедра)

Одеса, 2022 р.

- Автори: 1. Рудой Віктор Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання та валеології
2. Тимцюрак Марія-Ольга Любомирівна , викладач кафедри фізичного виховання та валеології

Заняття проводять:

1. Рудой Віктор Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання та валеології
2. Тимцюрак Марія –Ольга Любомирівна , викладач кафедри фізичного виховання та валеології

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та валеології

Протокол № 21 від « 3 » червня 2022 року

Перелік попередніх редакцій

Прізвища та ініціали авторів	Дата, № протоколу	Дата набуття чинності

Рецензент: завідувач кафедри фізичного виховання та валеології
Харасанджянц Олександр Георгійович

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета	<p>Мета дисципліни « Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця рівня підготовки бакалавр, а саме</p> <p>-у наданні студентам інформації про головні цінності фізичної культури та спорту; у формуванні основ фізичної культури особистості; у формуванні і дотриманні основ здорового способу життя; у формуванні основ методик оздоровлення і фізичного удосконалення, у наданні студентам основ професійно-прикладної фізичної підготовки та отримання навичок їх виконання;у формуванні знань основ організації і методик найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та уміння застосовувати їх на практиці.</p>
Компетентність	<p>К 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.</p>
Результат навчання	<p>ПР 17 Аргументувати орієнтованість на досягнення життєвого успіху та здорового способу життя</p>
Базові знання	<p>Знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я.</p>
Базові вміння	<p>Уміння виконувати певні види рухових дій під час занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною</p>
Базові навички	<p>Навички виконання основних фізичних вправ.</p>
Пов'язані силабуси	<p>Силабус з дисципліни «Фізична підготовка» 1, 2-ий рік навчання</p>
Попередня дисципліна	
Наступна дисципліна	
Кількість годин	<p>Практичні заняття 3 рік навчання, 5 семестр - 45 годин, 6 семестр – 60 годин, 4 рік навчання 7 семестр - 60годин:</p>

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Практичні модулі

КОД	Назва модуля та тем	Кількість годин	
		аудиторні	Строк проведення
	3-ій рік навчання, 5 семестр		
ЗМ-П1	Біг 100 м	9	3 тиждень
ЗМ-П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	9	6 тиждень
ЗМ-П3	Вис на зігнутих руках, сек	9	9 тиждень
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	9	12 тиждень
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	9	15 тиждень
	Всього	45	
	3-ій рік навчання, 6 семестр		
ЗМ-П1	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	12	3 тиждень
ЗМ-П2	Човниковий біг, 4-9 м, сек	12	6 тиждень
ЗМ-П3	Піднімання за 1 хвилину, разів	12	9 тиждень
ЗМ-П4	Підтягування на перекладині, разів	12	12 тиждень
ЗМ-П5	Біг 500 м та 1000 м , сек, хв	12	15 тиждень
	Всього	60	
	4-ий рік навчання, 7 семестр		
ЗМ-П1	Біг 100 м	12	3 тиждень
ЗМ-П2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	12	6 тиждень
ЗМ-П3	Вис на зігнутих руках, сек	12	9 тиждень
ЗМ-П4	Стрибок у довжину з місця	12	12 тиждень
ЗМ-П5	Прикладні навички плавання	12	15 тиждень
Разом:		60	

Консультації: викладачі кафедри фізичного виховання та валеології:
щоденно, 14.30 , спорткомплекс.

2.2 Організація самостійної роботи студентів

Це обсяг годин поза планом, «не обов'язково» за бажанням студентів

Змістовний модуль	Завдання на СРС	Строк проведення (№ тижня)
	3-ій рік навчання, 5 семестр	
ЗМ-П1	БВ	3
ЗМ—П2	СВ	6
ЗМ-П3	СВ	9
ЗМ-П4	ЗРВ	12
ЗМ-П5	ПНП	15
	3-ій рік навчання, 6 семестр	
ЗМ-П1	СВ	3
ЗМ—П2	БВ	6
ЗМ-П3	СВ	9
ЗМ-П4	СВ	12
ЗМ-П5	БВ	15
	4-ій рік навчання, 7 семестр	
ЗМ-П1	БВ	3
ЗМ—П2	СВ	6
ЗМ-П3	СВ	9
ЗМ-П4	ЗРВ	12
ЗМ-П5	ПНП	15

Примітка: БВ – бігові вправи; СВ – силові вправи; ЗРВ – загально розвивальні вправи; ПНП - прикладні навички плавання

2.3 Самостійна робота студентів у тижневому режимі «не обов'язково, рекомендовано»

№ п/п	Вправи	Обсяг
	Юнаки	
1	Оздоровчий біг (км) або ходіння на лижах	15-17 22-24
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70 - 85
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів)	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (к-ть разів)	140 - 160
5	Нахили тулуба вперед з основної стойки з прямими ногами	100-120
	Дівчата	
1	Оздоровчий біг (км) Або ходіння на лижах	12-14 16-18

2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів), висота опору 50 см	210 - 220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (к-ть разів)	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (к-ть разів)	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (к-ть разів)	100-120
6	Нахили тулуба вперед з основної стойки з прямими ногами (к-ть разів)	100-120
7	Прискорена ходьба (км)	21- 35

2.4. Методика проведення та оцінювання контрольних заходів.

Для контролю знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання» використовується модульна система контролю Програма навчального курсу розділена на 5 модулів у кожному семестрі. В кінці семестру передбачено залік. Оцінка за кожний модуль вміщує три складові: 1- відвідування індивідуальних занять з фізичного виховання « обов'язково» , на це відводиться 60 балів; 2 - здача тестів ; 3 - участь у спортивних змаганнях груп, курсів, факультетів. – оцінюється у 15 балів у кожному семестрі.

Залікові тести оцінюються у відповідності з нормативами, які наводяться в таблиці нижче. Максимальна сума балів за заліковими тестами становить 25 балів. За семестр. Максимальна сума балів за кожен семестр становить 100 балів.

Тестові завдання для залікової роботи і нормативи дисципліни «Фізичне виховання»

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1 Витривалість:						
Біг 1000 м	Ч	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10
Біг 500 м , хв.. сек	ж	2.0	2.10	2.20	2.30	2.40
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. разів	Ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
2.Сила - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
- Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	2	1	1
- Вис на зігнутих руках, сек	Ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
- Стрибок у довжину	Ч	260	241	224	207	190

з місця, см	ж	210	196	184	172	160
Або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
3.Швидкість Біг 100 м, сек	Ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
4.Спритність Човниковий біг, 4-9 м, сек	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
5.Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи,см	Ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
6. Прикладні навички плавання,м	Ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

Студенти, що відвідують групу спортивного удосконалення отримують оцінку у 90 балів з обов'язковою здачею залікового тесту.

Студенті, віднесені до основної та підготовчої груп можуть підвищити свій бал, виконавши реферат на спортивну тему

Для груп спеціального відділення для юнаків і дівчат надаються окремі залікові тести.

Тестові завдання для студентів спеціального відділення.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів (для дівчат руки на опорі висотою 50 см)
2. Підтягування на перекладині (юнаки_
3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (дівчата)
4. Стрибки в довжину з місця.
5. Біг 100 м.
6. Біг :юнаки 1000м, дівчата – 500 м.(без врахування часу).
7. Плавання 10 хв.
8. Кидання баскетбольного м'яча у кошик.
9. Стоячи на гімнастичному ослоні зробити нахил вперед (відстань від кінчиків пальців до площі опори).

Студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи відвідують заняття та здають залікові тести за фізичною можливістю.

Для отримання заліку студенті, які звільнені від занять з фізичного виховання виконують реферат на теми:

1. «Про профілактику захворювань організму засобами фізичного виховання» і отримують оцінку у 60 балів.

2 « Значення фізичної культури та спорту в житті людини».

3« Фізична культура і її вплив на вирішення соціальних проблем»

4.«Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини»

5. « Фізична культура як засіб боротьби зі стомленням та низькою працездатністю»
6. « Особливості проведення Олімпійських ігор та їх значення в житті суспільства»
7. Основні методи корегування статури за допомогою фізичних вправ».
8. Місце і значення лікувальної фізкультури»
9. «Основні системи оздоровчої фізичної культури»
10. «Профілактика виникнення професійних хвороб»
11. « Види бігу та їх вплив на здоров'я людини»
12. « Основні види спортивних ігор»
13. «Алкоголізм та наркотики і їх вплив на розвиток людини»
14. «Фізична культура в професійній підготовці студентів»
15. « Основи медичного контролю та самоконтролю.»
16. « Медико-біологічні основи фізичного виховання та здоровий спосіб життя».
17. «Перша допомога при травмах»
18. « Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення»
19. Соціальні функції фізичної культури та спорту».
20. Вплив фізичних вправ на удосконалення різних систем організму людини».

При виконанні реферату користуватись вказаною літературою, уникати використання джерел Інтернету з метою запобігання плагіату. Електронні версії рефератів обов'язково перевіряються на оригінальність.

Література для вивчення дисципліни

Основна

1. "Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України", Наказ МО України № 225 від 05.08.2021р.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. Вид. друге, стереотипне. К.:ІЗМН, 1999. 270 с.
3. Романенко В.О Рухові здатності людини. Донецьк:, Новий світ. УК Центр, 2003. 336 с.
4. Петренко П.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
5. Методичний посібник комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України, ВП 7-00(01).01, 2019
6. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з застосуванням вправ КРОСФІТ (функціональне багатоборство), ВП 7-00(01).01, 2019.
7. Грибан Г.П. Фізичне виховання військовослужбовця. Навчальний підручник. Житомир, 2011, 822 с.
8. Ковальчук А.В. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах. Житомир, 2013, 140 с.

Додаткова

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Навчальний посібник. К.: ІСДО, 1994. 100 с.
2. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ.К.: 1996. 176 с.
3. Дубогай О.Д і ін.. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк.: 1997. 154 с.
4. Курилова В.І. Та ін.. Туризм. Навчальний посібник. Одеса, 1996. 108 с.
5. Сичов С.О. Атлетизм. Навчальний посібник. К.: 1997. 156 с.
6. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. Кн. н.1. Луцьк: «Надстиря», 1996. 178 с.
7. Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровий образ життя. К.: Олімпійська література. 1999.
8. Методичні рекомендації «Засоби та методи розвитку фізичних якостей». Львів. – 2019, 20с.
9. Вереньга Ю.А. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного ставлення. Підручник., «Рута», Житомир. – 2014, 179 с.
10. Ковальчук А.В. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки. Навчальний посібник, Львів. – 2005, 86 с.
11. Інформаційний ресурс – <http://eprints.library.odku.edu.ua>.