

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Одеський державний екологічний університет

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні групи забезпечення  
Спеціальності 103 Науки про Землю  
від «31» серпня 2020 року  
Протокол № 1

Голова групи Ша Шакірманова Ж.Р.

УЗГОДЖЕНО

Завідувач кафедри військової підготовки  
Полковник Грушевський Грушевський О.М

СИЛЛАБУС

Дисципліни Фізичне виховання

103 Науки про Землю

Організація метеорологічного та геофізичного забезпечення збройних сил  
України

Бакалавр

денна

(рівень вищої освіти)

(форма навчання факультету)

1, 2

всього 4/120

рік навчання)

семестр

1 семестр- 1/30 год.; ;2 семестр - 1/30 год. ; 3 семестр – 1/30 год. ; 4 семестр –  
1/30 годин, всього 4/120., залік у кожному семестрі  
кількість кредитів ЄКТС годин) (форма контролю)

Фізичного виховання та валеології

(кафедра)

Одеса, 2020р.

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

Заняття проводять:

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

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та валеології

Протокол №1 від «28» серпня 2020року

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       | 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 ..  |
| Результат навчання   | ПР 17 Аргументувати орієнтованість на досягнення життєвого успіху та здорового способу життя   |
| Базові знання        | Знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я.  |
| Базові вміння        | - Уміння виконувати певні види рухових дій під час занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною   |
| Базові навички       | - Навички виконання основних фізичних вправ.   |
| Пов'язані сила буси  |  |
| Попередня дисципліна |  |
| Наступна дисципліна  |  |
| Кількість годин      | Практичні заняття : 1 рік навчання : по 30 годин у 1 та 2 семестрі;<br>2 рік навчання:практичні заняття по 30 годин у кожному семестрі.  |

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Практичні модулі

| КОД   | Назва модуля та тем                              | Кількість годин |                  |
|-------|--|-----------------|------------------|
|       |  | аудиторні       | Строк проведення |
|       | 1 –рік , 1 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       |
|       | Всього   | 60              |                  |
|       | 1 рік, другий 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              |                  |
|       | Всього за 1 рік навчання                         | 120             |                  |
|       | 2 рік навчання, третій 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       |
|       | Всього   | 60              |                  |
|       | 2 рік навчання, четвертий 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              |                  |
|       | Всього за другий курс                            | 120             |                  |

**2.2 Організація самостійної роботи студентів**  
**Це обсяг годин поза планом, за бажанням студентів**

| Змістовний модуль | Завдання на СРС               | Кількість годин на СРС | Строк проведення (№ тижня) |
|-------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------|
|                   | 1 рік навчання 1 семестр      |                        |                            |
| ЗМ-П1             | БВ                            | 6                      | 3                          |
| ЗМ—П2             | СВ                            | 6                      | 6                          |
| ЗМ-П3             | СВ                            | 6                      | 9                          |
| ЗМ-П4             | ЗРВ                           | 6                      | 12                         |
| ЗМ-П5             | ПНП                           | 6                      | 15                         |
|                   | Всього за 1 сем               | 30                     |                            |
|                   | 1 рік навчання другий семестр |                        |                            |
| ЗМ-П1             | СВ                            | 6                      | 3                          |
| ЗМ—П2             | БВ                            | 6                      | 6                          |
| ЗМ-П3             | СВ                            | 6                      | 9                          |
| ЗМ-П4             | СВ                            | 6                      | 12                         |
| ЗМ-П5             | БВ                            | 6                      | 15                         |
|                   | Всього за 2 сем               | 30                     |                            |
|                   | Всього за 1 рік навчання      | 60                     |                            |
|                   | 2 рік навчання 1 семестр      |                        |                            |
| ЗМ-П1             | БВ                            | 6                      | 3                          |
| ЗМ—П2             | СВ                            | 6                      | 6                          |
| ЗМ-П3             | СВ                            | 6                      | 9                          |
| ЗМ-П4             | ЗРВ                           | 6                      | 12                         |
| ЗМ-П5             | ПНП                           | 6                      | 15                         |
|                   | Всього за 1 сем               | 30                     |                            |
|                   | 2 рік навчання другий семестр |                        |                            |
| ЗМ-П1             | СВ                            | 6                      | 3                          |
| ЗМ—П2             | БВ                            | 6                      | 6                          |
| ЗМ-П3             | СВ                            | 6                      | 9                          |
| ЗМ-П4             | СВ                            | 6                      | 12                         |
| ЗМ-П5             | БВ                            | 6                      | 15                         |
|                   | Всього за 2 сем               | 30                     |                            |
|                   | Всього за 2 курс              | 60                     |                            |

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

2.3 Тижневий режим самостійної роботи наводиться в табл. 2.1

| № п/п | Вправи       | Обсяг |
|-------|--------------|-------|
|       | <b>Юнаки</b> |       |

|   |   |                |
|---|---|----------------|
| 1 | Оздоровчий біг (км)<br>Або ходіння на лижах   | 15-17<br>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)<br>Або ходіння на лижах   | 12-14<br>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         |

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

#### **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'язкова» , на це відводиться 60 балів; 2 - додаткова здача тестів ; 3 – додаткова - участь у спортивних змаганнях груп, курсів, факультетів. – оцінюється у 15 балів у кожному семестрі. Модульна оцінка трьох складових підсумовується. За перший семестр першого та другого року навчання оцінка становить по 60 балів. За другий семестр першого та другого курсів навчання оцінка теж становить по 60 балів ( 15 тижнів x на 4= 60 балів) .

За участь у спортивно-масовій роботі університету викладач підвищує модульну оцінку на 15 балів у кожному семестрі для студентів 1 та 2 років навчання.

Залікові тести оцінюються у відповідності з нормативами, які наводяться в табл. 3.1. Максимальна сума балів за заліковими тестами становить 25 балів. За семестр. Максимальна сума балів за кожен семестр становить 100 балів.

Поточний та семестровий контроль самостійної та індивідуальної роботи студентів проводиться у вигляді залікових тестів. Інтегральна оцінка складається з оцінок, одержаних за різними модулями.

Підсумковий контроль проводиться на основі інтегральної суми балів, яку отримав студент за підсумками контрольних заходів

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

| Види випробувань  | Стать | Нормативи, бали |      |      |      |      |
|---|-------|-----------------|------|------|------|------|
|   |       | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 Витривалість:<br>Біг 1000 м                               | Ч     | 3.30            | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.10 |
|   | ж     | 2.0             | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| Біг 500 м , хв.. сек  | Ч     | 53              | 47   | 40   | 34   | 28   |
|   | ж     | 47              | 42   | 37   | 33   | 28   |
| -Піднімання тулуба в сід за 1 хв. разів                     | Ч     | 44              | 38   | 32   | 26   | 20   |
|   | ж     | 24              | 19   | 16   | 11   | 7    |
| 2.Сила<br>-Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів | Ч     | 16              | 14   | 12   | 10   | 8    |
|   | ж     | 3               | 2    | 2    | 1    | 1    |
| - Підтягування на перекладині, разів                        | Ч     | 60              | 47   | 35   | 23   | 10   |
|   | ж     | 21              | 17   | 13   | 9    | 5    |
| - Вис на зігнутих руках, сек                                | Ч     | 260             | 241  | 224  | 207  | 190  |
|   | ж     | 210             | 196  | 184  | 172  | 160  |
| - Стрибок у довжину з місця, см                             | Ч     | 56              | 52   | 45   | 39   | 35   |
|   | ж     | 46              | 44   | 40   | 36   | 30   |
| Або стрибок вгору, см                                       | Ч     | 13,2            | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
|   | ж     | 14,8            | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |
| 3.Швидкість<br>Біг 100 м, сек                               | Ч     | 8,8             | 9,2  | 9,7  | 10,2 | 10,7 |
|   | ж     | 10,2            | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| 4.Спритність<br>Човниковий біг, 4-9 м, сек                  | Ч     | 19              | 16   | 13   | 10   | 7    |
|   | ж     | 20              | 17   | 14   | 10   | 7    |
| 5.Гнучкість<br>Нахили тулуба вперед з положення сидячи,см   | Ч     | 100             | 75   | 50   | 25   | -    |
|   | ж     | 100             | 75   | 50   | 25   | -    |
| 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 задачею 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.

3.2 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 основної та підготовчої групи можуть підвищити свій бал, виконавши реферат на спортивну тему.*

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

*Студенти, що відвідують групу спортивного удосконалення отримують оцінку у 90 балів з обов'язковою задачею залікових тестів.*

*Студенти групи ЛФК, що відвідують кабінет лікувальної фізкультури в студентській поліклініці виконують реферат на тему « Про профілактику захворювань організму засобами фізичного виховання» отримують модульну оцінку вище 60 балів.*

Для отримання заліку студенті, які звільнені від занять з фізичного виховання виконують реферат на 1 із тем;

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 ігр»
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 на спортивну тему уникати використання інформації із джерел Інтернету. Реферат у електронній версії обов'язково перевіряється на оригінальність.

#### Література для вивчення дисципліни та виконання рефератів

##### 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. Лонецьк:, Новий світ. УК Центр, 2003. 336 с.
- 4.Методичний посібник комплексу спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України, ВП 7-00(01).01, 2019
- 5.Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровий образ життя. К.: Олімпійська література. 1999.
- 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.
- 9.Методичні рекомендації «Засоби та методи розвитку фізичних якостей». Львів. – 2019, 20с.
- 10.Вереньга Ю.А. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного ставлення. Підручник., «Рута», Житомир. – 2014, 179 с.

##### Додаткова

1. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», Харків. – 2007, 60 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 ВюІ. Та ін.. Туризм. Навчальний посібник. Одеса, 1996. 108 с.
5. Сичов С.О. Атлетизм. Навчальний посібник. К.: 1997. 156 с.
6. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військово начальних закладів СВ ЗСУ. Львів. – 2012, 367 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. Кн.1. Луцьк: «Надстиря», 1996. 178 с.
8. Ковальчук А.В. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки. Навчальний посібник, Львів. – 2005, 86 с.
9. Інформаційний ресурс –WWW. Library- odeku.16mb.com.