

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

## ЗАТВЕРДИВ

Проректор з науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ Дмитро ШЕВЧУК

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## СХВАЛИЛИ

на засіданні кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання

Протокол № «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Ігор ГУЩУК

## ПОГОДИВ

Директор навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту

\_\_\_\_\_ Максим КАРПОВЕЦЬ

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1 - 4 семестр, 1,2 рік навчання

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кафедра громадського здоров'я та фізичного виховання

Викладач:

Гушук Ігор Віталійович, доктор медичних наук професор кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання

[igor.hushchuk@oa.edu.ua](mailto:igor.hushchuk@oa.edu.ua)

Лях Юрій Єремійович, доктор біологічних наук, професор кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання [yurii.liakh@oa.edu.ua](mailto:yurii.liakh@oa.edu.ua)

Марченко Олександр Сергійович, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. [oleksandr.marchenko@oa.edu.ua](mailto:oleksandr.marchenko@oa.edu.ua)

Денисюк Тетяна Петрівна, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. [tetiana.denysiuk@oa.edu.ua](mailto:tetiana.denysiuk@oa.edu.ua)

Кушнірук Ганна Анатоліївна, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. [hanna.kushniruk@oa.edu.ua](mailto:hanna.kushniruk@oa.edu.ua)

Кредити та кількість годин:

Модуль 1 **Безпека життєдіяльності**

2 год лекцій, 18 год практичні заняття

Модуль 2,3 **Футбол та загальна фізична підготовка**

Практичних 146 годин

Статус дисципліни:

Факультатив

Мова навчання:

Українська

Форма навчання:

Очна (денна)

## Опис навчальної дисципліни

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Свої функції фізична культура в Національному університеті «Острозька академія», на практиці реалізується різними засобами, і складається з трьох навчальних модулів: безпека життєдіяльності (модуль 1); загальна фізична підготовка, види спорту за вибором студентів (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, теніс, бадмінтон, армреслінг), різні форми оздоровчої культури (шейпінг, фітнес, йога, степ-аеробіка) (модуль 2).

Предметом вивчення модулю 1 «Безпека життєдіяльності» є питання забезпечення безпечної взаємодії людини з середовищем її життєдіяльності, дотриманням правил гігієни праці, техніки безпеки, захисту населення від небезпек у надзвичайних ситуаціях. Модуль 2,3 забезпечить належний рівень розвитку фізичних якостей та навчання основним технічним елементам та тактичним діями в спортивній грі футбол.

### 1 рік навчання

#### МОДУЛЬ 1. Безпека життєдіяльності

##### 1. Мета модулю «Безпека життєдіяльності»

Мета передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи життєдіяльності.

##### 2. Результати навчання

- використовувати знання про основи безпеки життєдіяльності, цивільної оборони та охорони праці;
- застосовувати положення нормативно-правових документів в діяльності системи БЖД (безпеки життєдіяльності);
- орієнтуватися в основних методах і системах забезпечення техногенної безпеки;
- засвоїти базові методи надання долікарської допомоги потерпілому при НС (надзвичайних ситуаціях).

##### 3. Програма модулю «Безпека життєдіяльності»

№	Тема дисципліни	Вид навчального заняття	Обов'язкове читання	Контрольні заходи
1	Теоретико-методологічні засади БЖД (безпеки життєдіяльності)	Лекція 2 год.	Основна :1, 2, 3 Допоміжна: 1,2,3, 4	Презент ації, есе
2	1. Іонізуючі випромінювання, радіаційна, хімічна небезпека. 2. Біологічні небезпеки. Біотероризм. 3. Екологічні небезпеки. 4. Небезпеки «штучного інтелекту». Кібербезпека. 5. Здоровий спосіб життя -запука життєдіяльності. (1. частина).	Практичні 10 год.	Основна література:4,5 Допоміжна література: 3, 5, 6	Презент ації, есе
3	6. Здоровий спосіб життя -запука життєдіяльності (2. частина).. 7. Основні принципи надання першої до медичної допомоги. 8. Перша до медична допомога в побуті і на робочому місці. 9. Безпека під час військових дій. Техніки виживання.	Практичні 8 год.	Основна література:3, 6 Допоміжна література: 1, 5	Презент ації, есе

#### 4. Література рекомендована Основна

1. Зеркалов Д. В. та ін. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / Д. В. Зеркалов, Т. Є. Луц, Н. Ф. Качинська, О. С. Ільчук, Н. П. Чиканова-Васильєва / За ред. Д. В. Зеркалова. – К.: Основа, 2014. – 364 с. Режим доступу <http://www.zerkalov.kiev.ua/sites/default/files/bgd-2014.pdf>
2. Стиценко Т.Є., Пронюк Г.В., Сердюк Н.М., Хондак І.І. «Безпека життєдіяльності»: навч. посібник / Т.Є Стеценко, Г.В. Пронюк, Н.М. Сердюк, І.І. Хондак. – Харків: ХНУРЕ, 2018. – 336 с.
  3. Безпека життєдіяльності: Метод. вказівки до виконання практичних робіт для студентів техн. спец. /уклад.:О.В. Землянська, Н.А. Праховнік та ін.. – Електронне видання: НТУУ «КПІ», 2014
  4. Желібо Є. П., Заверуха Н. М., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / за ред. Є. П. Желібо. 6-е вид. –К.: «Каравела», 2009. – 344 с.
  5. Желібо Є. П., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності. Підручник. – К.: «Каравела», 2008. – 280 с <http://www.zerkalov.kiev.ua/node/78>
  6. Крилюк В.О.,Кузьмін В.Ю.,Кузьмінський І.В.,Максименко М.А., Цимбалюк Г.Ю. / Домедична допомога (алгоритми та маніпуляції): Методичний посібник. Київ.- 2017- 120с.,іл.

#### Допоміжна

1. Надзвичайні ситуації. Основи законодавства України. – К., 1998. – 544 с.
  2. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності: Навч. посіб.– Суми: Університет. книга, 1999.–301 с.
  3. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (психофізіологічні аспекти). Практичні заняття. - Львів: Афіша, 2000. - 240 с.
  4. Березуцький В.В. Практикум з курсу «Безпека життєдіяльності».- Харків:Факт, 2005.-168 с.
  5. Мигаль Г.В. Безопасность жизнедеятельности. - Харьков: ХАИ, 2002. - 44 с.
  6. Норми радіаційної безпеки України (НРБУ-97). - Київ: Відділ поліграфії Українського центру держсанепіднагляду МОЗ України, 1998. - 125 с.
  7. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення: Закон України // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 27.
  8. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань: Закон України від 14 січня 1998 р. – К., 1998.
  9. Про охорону здоров'я: Закон України. – К., 1992.

#### Інформаційні ресурси

1. Офіційне інтернет-представництво Президента України <http://www.president.gov.ua/>.
2. [Верховна Рада України](http://www.rada.kiev.ua/) <http://www.rada.kiev.ua/>.
3. Кабінет Міністрів України <http://www.kmu.gov.ua/>.
4. [Міністерство екології та природних ресурсів України](http://www.menr.gov.ua/) <http://www.menr.gov.ua/>.
5. [Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи](http://www.mns.gov.ua/) <http://www.mns.gov.ua/>.
6. [Рада національної безпеки і оборони України](http://www.rainbow.gov.ua/) <http://www.rainbow.gov.ua/>.

## МОДУЛЬ 2. Футбол та загальна фізична підготовка студентів.

### 1. Мета модулю.

Мета модулю полягає в навчанні, удосконаленні та закріпленні основних технічних елементів та тактичних прийомів в спортивній грі футбол, розвиток основних фізичних якостей, виконання державних та відомчих нормативів фізичної підготовленості.

### 2. Результати навчання

- Формування системи знань з фізичного виховання.
- Розвиток основних фізичних та морально – вольових якостей, умінь та навичок.
- Здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів фізичної підготовки.
- Вміння на практиці застосувати основні технічні елементи та тактичні дії в спортивній грі футбол.

### 3. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№	Тема дисципліни	Вид навчального заняття, практичні	Обов'язков е читання	Контроль ні заходи
	<b>Футбол</b>			
1	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: ведення м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи	1 курс - 12 год; 2 курс - 8 год ПСМ -12 год		тест
2	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання передачі м'яча на різні відстані зовнішньою та внутрішньою стороною стопи	1 курс - 12 год; 2 курс - 8 год ПСМ -12 год	-	тест
3	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: контроль м'яча	1 курс - 12 год; 2 курс - 8 год ПСМ -12 год	-	тест
	<b>Загальна-фізична підготовка</b>			
4	Розвиток загальної витривалості. Біг 2000 м(д),3000 м(ю): 1.Повільний біг: 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м; 2. Біг в середньому темпі 2000 м(д),3000 м(ю); 3.Біг в оптимальному темпі	1 курс - 10 год; 2 курс - 6 год ПСМ -12 год	-	тест
5	Абсолютна сила - методи тренувань, комплекси вправ, що дозволяють розвивати абсолютну силу. Підтягування на перекладині (особливості техніки виконання) (юнаки). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (особливості техніки виконання) (дівчата).	1 курс - 10 год; 2 курс - 4 год ПСМ -12 год	Обов'язко ва 1,2,3	тест
6	Розвиток швидкісних якостей. Навчання, вдосконалення та закріплення техніки виконання бігу на 100м: 1.Старт; 2.Стартовий розбіг; 3.Біг по дистанції; 4.Фінішування.	1 курс - 10 год; 2 курс - 4 год ПСМ -12 год	Обов'язко ва 1,2,3	тест
7	Характеристика фізичної якості - спритність. Вправи, що дозволяють розвивати спритність. Човниковий біг 4*9(м): 1.Старт 2.Особливості техніки виконання розвороту. 3.Особливості виконання техніки бігу між лініями. 4.Фінішування.	1 курс - 10 год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год	Обов'язко ва 1,2,3	тест
8	Характеристика фізичної якості - гнучкість (методи тренувань, вправи, що дозволяють розвивати гнучкість) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (особливості техніки	1 курс - 8 год; 2 курс - 4 год ПСМ - 10 год	Обов'язко ва 1,2,3	тести

	виконання).			
9	Характеристика фізичної якості - сила, її різновиди, методи тренувань, комплекси вправ що дозволяють розвивати силові якості. Вибухова сила - стрибок в довжину з місця (особливості техніки виконання).	1 курс - 4 год; 2 курс - 4 год ПСМ - 10 год		
10	Абсолютна сила - методи тренувань, комплекси вправ, що дозволяють розвивати абсолютну силу. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (особливості техніки виконання)	1 курс - 4 год; 2 курс - 4 год ПСМ - 10 год		

Примітка: ПСМ - відділення підвищення спортивної майстерності

#### 4. Порядок оцінювання результатів навчання

Результати навчання	Контрольні заходи	Вимоги до виду контролю	Оцінювання
1 курс			
<b>Модуль 1 Безпека життєдіяльності</b>			
Дати визначення базових понять щодо основ безпеки життєдіяльності, цивільної оборони та охорони праці; охарактеризувати основні положення нормативно-правових документів в діяльності системи БЖД; проаналізувати основні методи і системи забезпечення техногенної безпеки; вміти застосовувати базові методи надання долікарської допомоги потерпілому при НС (надзвичайних ситуаціях).	Презентації, есе	Самостійна робота передбачає тестові та розширені запитання. Правильна відповідь оцінюється в 0,25 балів	20 балів.
<b>Модуль 2 Волейбол та загальна фізична підготовка студентів.</b>			
Відвідування занять		Активне виконання вправ передбаченого темою заняття (1 заняття -1 бал)	1 курс -40 балів 2 курс -50 балів ПСМ – 50 балів
Вміння на практиці застосовувати основні, технічні елементи з фітнесу. Оцінка рівня фізичної підготовленості	нормативи	Тести складаються з 5 вправ на оцінку основних рухових якостей студентів. Правильність	1 курс -40 балів 2 курс -50 балів ПСМ – 50 балів

		виконання вправ. (додаток №1)	
всього			1 курс -80 балів 2 курс -100 балів ПСМ – 100 балів

Додаток 1

**Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості**

	Види випробувань	ста ть	Нормативи, бали				
			10	8	6	4	2
1	Біг 100 м (сек.)*	Ю	13,5	14,0	14,5	15,5	15,6
		Д	15,6	16,0	17,0	18,0	20,0
2	Біг 3000 м.(сек.)*	Ю	12,05	12,35	13,1	13,5	14,3
3	Біг 2000 м. (сек.)*	Д	10,15	10,5	11,1	11,5	12,5
4	Стрибки в довжину з місця (см)*	Ю	245	235	215	200	199
		Д	185	170	150	130	129
5	Підтягування на перекладині (кількість разів)*	Ю	16	14	12	10	8
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*	Ю	44	40	35	30	25
		Д	24	19	16	12	8
7	Піднімання в сід з положення лежачи ( за 1 хв разів)*	Ю	53	47	40	32	28
		Д	47	42	37	34	28
8	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см) *	Ю	19	16	13	9	7
		Д	20	17	14	9	7
9	Човниковий біг 4*9 м (сек)*	Ю	8,8	9,2	9,7	10,4	10,7
		Д	10,2	10,5	11,1	11,7	12,0
10	Біг на 30 м з веденням м'яча , сек**	Ю	52	56	58	60	64
		Д	6,2	6,6	6,8	7,0	7,4
11	Удар по м'ячу на дальність**	Ю	80	70	60	50	40
		Д	50	40	30	25	20
12	Жонглювання м'яча, кількість разів**	Ю	40	35	30	25	20
		Д	20	15	10	5	3

## 5. Рекомендована література

### Основна

1. Постанова Кабміну «Про затвердження державної стратегічної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 1 березня 2017 р. № 115
2. Постанова Кабміну « Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 9 грудня 2015 р. № 1320
3. Указ Президента про «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року « Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року

## 6. Інформаційні ресурси в Інтернет

Режим доступу до ресурсу : <http://sport.oa.edu.ua>

**7. Політика доброчесності** Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення Кодексу академічної доброчесності.

Окреслимо його основні складові:

Складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб.

Надавати для оцінювання лише результати власної роботи.

Не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших студентів.

Не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

## **Особливості вивчення навчальної дисципліни за допомогою технологій дистанційного навчання**

У випадку переходу на дистанційне навчання згідно з рішенням вченої ради університету, яке затверджує та вводить в дію ректор НаУОА відповідним наказом, навчальні заняття відбуваються у синхронному режимі відповідно до розкладу із використанням технологій дистанційного навчання. Засобом зв'язку є Google Meet (код доступу – [o.marchenko](#)). Для формування матеріалів, завдань, проведення практичних занять, контрольних заходів використовується IC Moodle.

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти за допомогою дистанційних технологій проводиться під час дистанційних занять, а також шляхом оцінювання індивідуальних і групових завдань, що виконують здобувачі освіти в електронній формі