

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

ЗАТВЕРДИВ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Дмитро ШЕВЧУК

«___» _____ 2023 р.

СХВАЛИЛИ

на засіданні кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання

Протокол № «___» _____ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Ігор ГУЩУК

ПОГОДИВ

Директор навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту

_____ Максим КАРПОВЕЦЬ

«___» _____ 2023 р.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1 - 4 семестр, 1,2 рік навчання

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кафедра громадського здоров'я та фізичного виховання

Викладач:

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

igor.hushchuk@oa.edu.ua

Лях Юрій Єремійович, доктор біологічних наук, професор кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання yurii.liakh@oa.edu.ua

Ящук Валерій Андрійович, старший викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. valerii.yashchuk@oa.edu.ua

Білюк Сергій Петрович викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання serhii.biliuk@oa.edu.ua

Марченко Олександр Сергійович, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. oleksandr.marchenko@oa.edu.ua

Денисюк Тетяна Петрівна, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. tetiana.denysiuk@oa.edu.ua

Кушнірук Ганна Анатоліївна, викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання. hanna.kushniruk@oa.edu.ua

Кредити та кількість годин:

Модуль 1 **Безпека життєдіяльності**

2 год лекцій, 18 год практичні заняття

Модуль 2,3 **Волейбол 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 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	Презентації, есе
2	1. Іонізуючі випромінювання, радіаційна, хімічна небезпека. 2. Біологічні небезпеки. Біотероризм. 3. Екологічні небезпеки. 4. Небезпеки «штучного інтелекту». Кібербезпека. 5. Здоровий спосіб життя -запорука життєдіяльності. (1. частина).	Практичні 10 год.	Основна література:4,5 Допоміжна література: 3, 5, 6	Презентації, есе
3	6. Здоровий спосіб життя -запорука 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	Презентації, 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. Праховник 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. Волейбол 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 волейбол, 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 волейбол.

3. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№	Тема дисципліни	Вид навчального заняття, практичні	Обов'язкове читання	Контрольні заходи
Волейбол				
1	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: прийому та передачі м'яча зверху зі зміною відстані, та стійки, на місці і з пересуванням по майданчику	1 курс - 8 год; 2 курс 8 год ПСМ -16 год	-	тест
2	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: прийому та передачі м'яча знизу зі зміною відстані, та стійки, на місці і з пересуванням по майданчику	1 курс - 8 год; 2 курс 8 год ПСМ -16 год	-	тест
3	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: нападаючого удару, блокування	1 курс - 8 год; 2 курс 8 год ПСМ -12 год	-	тест
4	Навчання, вдосконалення, закріплення техніки виконання: нижньої і верхньої прямої подачі	1 курс - 8 год; 2 курс 4 год ПСМ -8 год	-	тест
Загальна-фізична підготовка				
5	Розвиток загальної витривалості. Біг 2000 м(д),3000 м(ю): 1. Повільний біг: 1000м,1500м,2000м,2500м,3000м; 2. Біг в середньому темпі 2000 м(д),3000 м(ю); 3. Біг в оптимальному темпі	1 курс - 10год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год	Обов'язкова 1,2,3	тест
6	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 - 12 год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год	Обов'язкова 1,2,3	тест
7	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 - 12 год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год		тест
8	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'язкова 1,2,3	тест
9	Характеристика фізичної якості - гнучкість (методи тренувань, вправи, що дозволяють розвивати гнучкість)	1 курс - 10 год; 2 курс - 4 год	Обов'язкова	тест

	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (особливості техніки виконання).	ПСМ -10 год	1,2,3	
10	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 - 2 год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год	Обов'язкова 1,2,3	тест
11	Абсолютна сила - методи тренувань, комплекси вправ, що дозволяють розвивати абсолютну силу. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (особливості техніки виконання)	1 курс - 2 год; 2 курс - 4 год ПСМ -10 год	Обов'язкова 1,2,3	тест
	Всього за рік	1 курс - 92 год; 2 курс - 54 год ПСМ -112 год		

Примітка : ПСМ – групи підвищення спортивної майстерності

4. Порядок оцінювання результатів навчання

Результати навчання	Контрольні заходи	Вимоги до виду контролю	Оцінювання
1 курс			
Модуль 1 Безпека життєдіяльності			
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.
Модуль 2 Волейбол та загальна фізична підготовка студентів.			
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 виконання вправ. (додаток №1)	1 курс - 40 балів 2 курс - 50 балів ПСМ – 50 балів
всього			1 курс - 80 балів 2 курс - 100 балів

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	Передача м'яча двома руками зверху**	Ю	15	12	10	8	5
		Д	12	10	8	6	3
11	Передача м'яча двома руками знизу**	Ю	12	10	8	6	3
		Д	10	8	6	4	2
12	Подача м'яча на точність (6 спроб) **	Ю	6	5	4	3	2
		Д	5	4	3	2	1

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

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 – yashchuk). 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