

Білоцерківський національний аграрний університет
Біолого-технологічний факультет
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	обов'язковий
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	3 кредити /90 годин
Семестр	1,2,3
Форма контролю	Залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	Колосовська Владлена Володимирівна Посада: старший викладач кафедри здоров'я та фізичної рекреації Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Робоче місце: навчальний корпус кафедри здоров'я та фізичної рекреації (вул. Росьова 13). E-mail: vladlenakolosovska@gmail.com orcid.org/0000-0002-2349-0941 Зв'язок з викладачем: +3809394650
Опис дисципліни	Згідно з навчальним планом на 2021–2022 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для денної форми навчання виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т.ч. аудиторних – 88 години (практичні заняття – 88) самостійна робота студентів – 2 години. Знання та уміння використання форм, методів, засобів фізичного виховання надають можливість впроваджувати у повсякденне життя заходи спрямованні на здоров'я збереження, що позитивно впливатимуть на зміцнення організму та збільшення якості здійснення професійної діяльності.
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Фізика», «Історія та культура України», «Філософія».
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (молодший бакалавр), формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.
Формат дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному

	<p>форматі. За необхідності (індивідуальні графіки, дуальна форма навчання, дистанційна тощо) можуть використані платформи Moodle, ZOOM, Viber. Формат проведення дисципліни є змішаним: поєднання як традиційних форм навчання з елементами дистанційного навчання.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Уміти визначати етапи роботи для забезпечення безпечної та результативної праці: підготовка до роботи, основний зміст, завершення. Уміти організувати безпечні умови праці: визначення небезпечних об'єктів; оптимальних рухів; раціональних дій. Уміти взаємодіяти у командних видах спорту та групових фізичних вправах для здійснення результативної праці у колективі. Уміти застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності: визначення мети та структури дій; розподіл обов'язків у робочій групі; керівництво діяльністю. Уміти самостійно використовувати методичну літературу із валеології, теорії і методики фізичного виховання з метою самоосвіти для реалізації принципів здоров'я збереження у професійній діяльності та повсякденному житті. Уміти самостійно визначати методи та засоби фізичного виховання необхідні для оздоровлення та самовдосконалення. Уміти використовувати, згідно методичних вимог, фізичні вправи при організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.</p>
<p>Структура курсу</p>	<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях. Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка. Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ І ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СИЛОВОЇ ГІМАНСТИКИ ТА СТРЕТЧИНГУ Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу. Тема 2.2. Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг. Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг. Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СИЛОВОЇ ГІМАНСТИКИ ТА ПІЛАТЕСУ. Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях. Тема 3.2. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика. Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ОСНОВИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА Тема 4.1. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання фізичної підготовки.</p>

	<p>Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка. Тема 4.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ВПРАВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях. Тема 5.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка. Тема 5.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. Тема 6.1. Комплекси вправ аеробної гімнастики. Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей. Тема 6.3. Розвиток силових якостей. Тема 6.4. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.</p>
Методи навчання	<p>У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються як: метод використання слова; метод демонстрації; фронтальний метод; груповий метод; методи навчання вправ; методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи; ігровий та змагальний методи.</p>
Політика	<p>Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять згідно графіку консультацій викладача. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі. Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватись термінів виконання усіх видів робіт. Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність. Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).</p>
Рекомендовані джерела інформації	<p style="text-align: center;">Основна література</p> <p>Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.</p> <p>Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.</p> <p>Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.</p> <p>Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.</p> <p>Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Свасьєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.</p> <p>Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г.</p>

Диба, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор :
[навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х. :
Точка, 2010. 200 с.
Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у
процесі фізичного виховання: монографія /В.М.Сергієнко. Суми:
Сумський державний університет, 2015.394с.
Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл.
фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська
література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.