

Білоцерківський національний аграрний університет
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 кредитів /90 годин
Семестр	1,2,3
Форма контролю	Залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	Трофіменко Віра Олександрівна Посада: асистент кафедри здоров'я та фізичної рекреації Робоче місце: навчальний корпус кафедри здоров'я та фізичної рекреації (вул. Росьова 13). E-mail: veravovk@gmail.com Зв'язок з викладачем: +380979115636
Опис дисципліни	Згідно із навчальним планом на 2022–2023 навчальний рік, на вивчення дисципліни “Фізичне виховання” для денної форми навчання виділено: всього – 90 академічних годин, у т.ч. аудиторних – 90 години. Академічних кредитів ECTS– 3, у т.ч. на аудиторні роботи (практичні, контрольні заходи) – 3 кредити. Поточний контроль засвоєного матеріалу здійснюється шляхом проведення контрольних рухових тестів. Рубіжне оцінювання включає захист модуля. Підсумковий контроль – у формі заліку. 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	Для проведення практичних занять за результатами медичного огляду формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне та спеціальне відділення. До основного навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичних груп, та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки. До спеціального навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які мають відхилення

	у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень. Формування груп здобувачів вищої освіти, які віднесені за станом здоров'я до спеціального навчального відділення відбувається за класами хвороби та нозологічною групою захворювання.
Мета вивчення дисципліни	Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: формування гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця котрий оволодів стійкими знаннями і навичками використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.
Формат дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному 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.
Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти	ЗК07. Здатність працювати в команді. ЗК10. 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
Програмні результати навчання відповідно до Стандарту вищої освіти	ПР 15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.
Структура курсу	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДИНАМІЧНОГО ХАРАКТЕРУ Тема 1.1. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ З ВЛАСНОЮ ВАГОЮ Тема 2.1. Виконання аеробних вправ направлених на покращення роботи судинної системи організму. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. КОМАНДНО-РУХОВІ ІГРИ Тема 3.1. Спортивні ігри – як різновид оздоровчо-рухових тренінгів. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ХАРАКТЕРУ Тема 4.1. Техніка виконання вправ на спортивних килимках (оздоровчий стрейчінг)
Методи навчання	У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються як: Наочні методи використовували для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій. Словесні методи застосовували для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок

	<p>використовували практичні методи(фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.</p>
<p>Політика курсу</p>	<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.</p> <p>Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p>Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність.</p> <p>Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).</p>
<p>Рекомендовані джерела інформації</p>	<p style="text-align: center;">Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. 2. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018: 106 с. 3. Andriieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. <i>Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ</i>, 20(4), 195-204. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01 4. Kokorev, D. A., Veprikov, D. V., Vetericyn, O. V., Bodrov, I. M.. The method of using a functional all-around (Crossfit) in the process of students' physical education. <i>Theory and Practice of Physical Culture</i>, 2016; 9: 16–18. 5. Pavlo Slobozhaninov, Yuriy Moseychuk, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Koshura Andrii, Oleh Vintoniak, Olena Yarmak. (2018) The implementation of basketball means in the recreational activities of student youth. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>, 18(4), 2509 - 2514, doi:10.7752/Jpes.2018.04376 6. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. (2018). Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>, 2018;(4), 1907 – 1911. doi:10.7752/jpes.2018.s4281