

Білоцерківський національний аграрний університет
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

	<p>СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Галузь знань: 20 «Аграрні науки та продовольство» Спеціальність: 206 «Садово-паркове господарство» Освітня програма - «Садово-паркове господарство»</p>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми:	обов'язковий
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	3 кредити /30 годин
Семестр	1
Форма контролю	Залік
Мова викладання	українська
<p>Профайл викладача</p> 	<p>Колосовська Владлена Володимирівна Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Робоче місце: навчальний корпус кафедра здоров'я та фізичної рекреації, вул Росьова.</p>
Опис дисципліни	На вивчення дисципліни для денної форми навчання виділено всього 30 академічних годин (3 кредити ECTS).
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «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 форматі, із застосуванням мультимедійних засобів. За необхідності (індивідуальні графіки, дуальна форма навчання, дистанційна тощо) можуть використані платформи Moodle, ZOOM, Hangouts, Viber. Формат проведення дисципліни є змішаним: поєднання як традиційних форм навчання з елементами дистанційного навчання.

<p>Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти</p>	<p>ЗК.2. 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.</p> <p>ЗК.11. Навички здійснення безпечної діяльності.</p>
<p>Програмні результати навчання відповідно до Стандарту вищої освіти</p>	<p>ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти.</p> <p>ПРН 13. Результативно працювати у колективі.</p> <p>ПР 15. Організувати результативні та безпечні умови праці.</p>
<p>Структура курсу</p>	<p><i>Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.</i></p> <p>Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.</p> <p>Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 1.4. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.</p> <p>Тема 1.5. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.</p> <p>Тема 1.6. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.</p> <p>Тема 1.7. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.</p> <p>Тема 1.8. Розвиток координаційних якостей.</p> <p>Тема 1.9. Комплекси вправ аеробної гімнастики.</p> <p><i>Змістовий модуль 2. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.</i></p> <p>Тема 2.1. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.</p> <p>Тема 2.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 2.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 2.4. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.</p> <p>Тема 2.5. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.</p> <p>Тема 2.6. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.</p> <p>Тема 2.7. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.</p> <p>Тема 2.8. Розвиток координаційних якостей.</p> <p>Тема 2.9. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.</p>
<p>Методи навчання</p>	<p>У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються як: метод використання слова; метод демонстрації;</p>

	<p>фронтальний метод; груповий метод; методи навчання вправ; методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи; ігровий та змагальний методи.</p> <p>У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Політика щодо академічної доброчесності: очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її незарахування викладачем.</p> <p>Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі лекції 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України «Про Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями). 2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення. 3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». 4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344. 5. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». 6. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., №4 7. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с. 8. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.

3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
5. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
7. 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.
8. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. – 394 с.
9. 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.