

Білоцерківський національний аграрний університет
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

	<p align="center">СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольство Спеціальність: 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва Освітньо-професійна програма: «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»</p>
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
<p>Профайл викладача</p> 	<p>Максимченко Володимир Іванович</p> <p>Посада: старший викладач кафедри здоров'я та фізичної рекреації Робоче місце: спорткорпус університету (вул. Росьова , 13-а)</p> <p>E-mail: ivanovich0623@ukr.net Orcid org/0000-0002-6087-934X Зв'язок з викладачем: +38 067 7877767</p>
Опис дисципліни	<p>Обов'язковий освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема, здатності до застосування у повсякденній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчих занять загалом та спеціального тренінгу зокрема. В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти мають змогу оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками використання засобів оздоровчого і спеціального тренінгу під час самостійних оздоровчо-спортивних та рекреаційних занять.</p>
Передумови для вивчення дисципліни	Передумовою вивчення дисципліни є уроки фізичного виховання у середній школі.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти у відповідності до державних стандартів вищої освіти та інших документів, що видані Міністерством освіти і науки України.
Формат дисципліни	Дисципліна викладається в очному форматі. За необхідності (дистанційна форма навчання, індивідуальні графіки, дуальна

	<p>форма навчання тощо) можуть використані платформи Moodle, ZOOM, Google платформа. Формат проведення дисципліни є змішаним: поєднання традиційних форм навчання з елементами дистанційного навчання.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Результатом навчання з дисципліни є набуття студентами таких знань і умінь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій (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); - організувати спільну діяльність робочого колективу (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); - забезпечувати якість виконуваних робіт (використовувати засвоєні уміння і навички занять в повсякденному житті з обраними видами рухової активності для підвищення якості виконуваних робіт; застосовувати набуті теоретичні знання для вирішення практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати).
<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><i>Змістовий модуль 2. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу</i></p> <p>Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.</p> <p>Тема 2.2. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.</p> <p>Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.</p> <p>Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.</p> <p><i>Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу</i></p> <p>Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.</p> <p>Тема 3.2. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.</p> <p>Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.</p>

	<p>Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.</p> <p><i>Змістовий модуль 4. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка</i></p> <p>Тема 4.1. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.</p> <p>Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 4.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p><i>Змістовий модуль 5. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки</i></p> <p>Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.</p> <p>Тема 5.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Тема 5.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.</p> <p><i>Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка.</i></p> <p>Тема 6.1. Комплекси вправ аеробної гімнастики.</p> <p>Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.</p> <p>Тема 6.3. Розвиток силових якостей. 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 студентивідвідають 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 дотримуватись 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>
Рекомендовані джерела інформації	<p><u>Законодавча та нормативно-правова</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України «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 організації фізичного виховання і масового спорт у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4.

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76 с.

2. 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. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.

4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / Р. І. Райтер та ін. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.

5. Гостішев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2-х томах. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

7. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н. П. Гнутова. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148 с.

8. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор: навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1; ред. Ж. Л. Козіна. Харків: Точка, 2010. 200 с.

9. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.

Додаткова література

1. Арефьев В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.

2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки. Львів: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с .

3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посібн. Львів: Новий Світ 2000, 2012. 169 с.

5. Іваночко О. Ю., Магльований А. В. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи: навч.-метод. посіб. Львів, Вид. ЛДУФк, 2008. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. URL: <https://www.youtube.com/watch>

2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. URL: <https://www.youtube.com/watch>

3. Фітнес аеробні вправи. URL: <https://www.google.com/search>

4. Тренування для пресу. URL: <https://www.youtube.com/watch>

5. Katarzyna Cyunczyk Zumba – Despacito. URL: <https://www.youtube.com/watch>