

Білоцерківський національний аграрний університет
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

	<p align="center">СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Галузь знань – 10 Природничі науки Спеціальність – 101 Екологія Освітня програма – «Екологія»</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
Профайл викладача 	<p>Дудник Олександр Кирилович</p> <p>Посада: завідувач кафедри здоров'я та фізичної рекреації, професор Науковий ступінь: кандидат біологічних наук Робоче місце: навч. корпус кафедра здоров'я та фізичної рекреації, вул Росьова.</p> <p>Профіль Google Scholar: Олександр Дудник orcid.org 0000-0003-4369-7453 Зв'язок з викладачем: (04563) 9-12-73</p>
Опис дисципліни	На вивчення дисципліни для денної форми навчання виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS).
Передумови для вивчення дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на підготовці шкільних курсів Основи здоров'я, Фізичне виховання.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (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.
Очікувані результати навчання	<p>ПРН24. Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ПРН25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p>

<p>Структура курсу</p>	<p>Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.</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 силових гімнастики та стретчингу.</p> <p>Тема 1.5. Вправи для розвитку швидко-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>Змістовий модуль 2. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.</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 силових 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: <i>метод використання слова; метод демонстрації; фронтальний метод; груповий метод;</i> методи навчання вправ; методи суворорегламентованої 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</p>	<p>Політика щодо академічної доброчесності: очікується, що письмові роботи здобувачів вищої освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача (списування, відсутність посилань на використані джерела, застосування нечинного законодавства, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її незарахування викладачем.</p> <p>Політика щодо відвідування занять: очікується, що здобувачі відвідають усі практичні заняття курсу. Відпрацювання пропущених занять згідно графіку консультацій викладача. За об'єктивних причин</p>

	<p>навчання може відбуватись в он-лайн режимі.</p> <p>Політика щодо дедлайнів і перескладання: здобувачі мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p>Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність, використання діючого законодавства.</p> <p>Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі навчальної дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).</p>
<p>Рекомендовані джерела інформації</p>	<p style="text-align: center;">Базові</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. / 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. Дибя, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148 с. 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.