


Уманський національний університет садівництва
Факультет лісового і садово-паркового господарства
Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» Галузь знань: 20 «Аграрні науки і продовольство» Спеціальність: 206 «Садово-паркове господарство» Освітня програма - «Садово-паркове господарство»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми: обов'язковий	обов'язковий
Кількість кредитів ECTS /загальна кількість годин	8 кредитів /240 годин
Семестр	1-4
Форма контролю	Залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача	Гребінюк Наталія Миколаївна Посада: старший викладач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін E-mail: natashagrebinjuk@gmail.com Orcid.org/0000-0001-7203-0864 Зв'язок з викладачем: +380632209506
Опис дисципліни	На вивчення дисципліни для денної форми навчання виділено 240 академічних годин (8 кредитів ECTS), практичні заняття – 120 годин, самостійна робота студентів – 120 годин
Передумови для вивчення дисципліни	Є застосування теорії і методів психології, фізичного виховання, біологічних дисциплін, методики викладання різних модулів занять з фізичного виховання.
Мета вивчення дисципліни	Метою фізичного виховання є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок.
Формат дисципліни	Для денної форми навчання - очний із використанням навчальної платформи для дистанційного навчання MOODLE. За необхідності (індивідуальний графік, дистанційна форма навчання та ін.) — змішане навчання з використанням навчальної платформи Moodle, сервісів ZOOM, Google Meet, мобільних додатків.
Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти та ОПП	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. ЗК.4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

	ЗК.11. Навички здійснення безпечної діяльності. ЗК.14. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
Програмні результати навчання відповідно до Стандарту вищої освіти та ОПШ	ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти. ПРН 13. Результативно працювати у колективі. ПРН 16. Співпрацювати з фахівцями інших галузей знань, робити фаховий внесок у колективну роботу в рамках комплексних проектів формування об'єктів садово-паркового господарства, що охоплюють різні галузі знань.
Структура курсу	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1</p> <p>Тема 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.</p> <p>Тема 2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.</p> <p>Тема 3. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.</p> <p>Тема 4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.</p> <p>Тема 5. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.</p> <p>Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем.</p> <p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2</p> <p>Тема 1. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Тема 2. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.</p> <p>Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.</p> <p>Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.</p> <p>Тема 5. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.</p> <p>Тема 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.</p> <p>Тема 8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі 14м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.</p>

Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 2. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем.

Змістовий модуль 3

Тема 1. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.

Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.

Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.

Тема 4. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.

Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра.

Тема 6. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.

Тема 7. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Distracting actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Technique of movement, technique of receiving and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing.

Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.

Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 3. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.

Змістовий модуль 4

Тема 1. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину.

Тема 2. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.

Тема 3. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.

Тема 4. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.

Тема 5. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.

Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за

	результатами тестування змістового модуля 4.
Методи навчання	<p>В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.</p> <p>Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.</p> <p>Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).</p>
Політика курсу	<p>Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.</p> <p>Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оцінювання роботи студентів під час практичних занять - Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку) - Проведення підсумкового заліку (державні тести) <p>Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.</p> <p>Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.</p> <p>Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.</p> <p>До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.</p>
Рекомендовані джерела інформації	<p style="text-align: center;">Базова</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с. 2. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с. 3. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с. 4. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с. 5. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.

6. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
7. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
8. Робочий зошит для студентів спеціальних навчальних відділень / А.А. Єретик, Т.Г. Диба, В.В. Іванько, Л.Г. Євдокимова. – К.: Київ, ун-т ім. Б.Грінченка, 2011. – 40с.

Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.
7. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2005.-57 с.