

СИЛАБУС

1. Базова інформація про дисципліну	
Назва дисципліни	Фізичне виховання
Рівень вищої освіти	Початковий рівень вищої освіти (короткий цикл)
Галузь знань	10 «Природничі науки»
Спеціальність	101 «Екологія»
Освітня програма	«Екологія»
Семестр	2,4
Факультет	Флодоовочівництва, екології та захисту рослин
Курс	2
Анотація курсу	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» передбачена як нормативна дисципліна для підготовки здобувача початкового рівня вищої освіти (молодший бакалавр) галузі знань 10 Природничі науки, спеціальності 101 Екологія, за освітньо-професійною програмою - «Екологія». Передумови для вивчення дисципліни застосування теорії і методів психології, фізичного виховання, біологічних дисциплін, методики викладання різних модулів занять з фізичного виховання.
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=858
Мова викладання	Українська
Лектор курсу	Мороз Юрій Миколайович https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/moroz-yurij-mikolajovich.html
Адреса кафедри	м. Умань, вул. Інститутська, 1, спортивний корпус 11
2. Місце дисципліни в освітній програмі	
Освітня програма	«Екологія» https://ects.udau.edu.ua/assets/files/programs/plodo/jbak/ekologiya/ii/opp_101_ekologiya_mol_bak1246.pdf
Перелік загальних компетентностей (ЗК)	ЗК 9. Здатність працювати в команді. ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 12. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 13. 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.
Перелік фахових компетентностей (СК)	

Перелік програмних результатів навчання	ПР15. Уміти пояснювати соціальні, економічні та політичні наслідки впровадження екологічних проектів.	
3. Опис дисципліни		
Структура навантаження студентів	2 семестр	4 семестр
	Кількість годин – 59; Кількість кредитів – 4; Кількість годин практичні – 59 год. Кількість годин для самостійної роботи студентів – 61 год. Форма підсумкового контролю – залік.	Кількість годин – 59; Кількість кредитів – 4; Кількість годин практичні – 59 год. Кількість годин для самостійної роботи студентів – 61 год. Форма підсумкового контролю – залік.
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>	
Мета та завдання	<p>Метою фізичного виховання студентів Уманського національного університету садівництва є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни - навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;</p> <p>-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</p> <p>-оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</p>	
4. Зміст дисципліни		
Тема 1	<p>№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.</p>	

Тема 2	№2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.
Тема 3	№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.
Тема 4	№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.
Тема 5	№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.
Тема 6	№ 6. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем
Тема 7	№7. ЗМ1.2. 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.
Тема 8	№8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра. The Structure and Dynamics of Biocenoses
Тема 9	№9. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.
Тема 10	№10. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.
Тема 11	№11. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.
Тема 12	№12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.
Тема 13	№13. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.
Тема 14	№14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.
Тема 15	№15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем
Тема 16	№16. 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 зблизка, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.
Тема 17.	№17. Спортивні ігри. Баскетбол , ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячом.
Тема 18.	№18. 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'ячом.
Тема 19.	№19. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.
Тема 20.	№20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра
Тема 21.	№21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка

	прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячом.
Тема 22.	№ 22. 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 23.	№23. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизка, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.
Тема 24.	№24. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.
Тема 25.	№25. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину.
Тема 26.	№26. 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 27.	№27. 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 28.	№28. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.
Тема 29.	№29. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.
Тема 30.	№30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4

5. Політика дисципліни

	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. Організація навчання відбувається згідно розкладу http://mkr.udau.edu.ua
Політика оцінювання	Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах: - Оцінювання роботи студентів під час практичних занять - Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку) - Проведення підсумкового заліку (державні тести) Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі. Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря. До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

Академічна доброчесність	<p>Під час практичних занять здобувачі повинні дотримуватися правил академічної доброчесності, які визначено Кодексом доброчесності Уманського НУС. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату</p> <p>Обов'язкове дотримання положень «Кодексу академічної доброчесності УНУС» (доступний за посиланням: https://mon.udau.edu.ua/assets/files/normativni/kodeks-akademichnoi-dobrochesnosti-unus-2019-1.pdf).</p>
Політика щодо відвідування	<p>Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (за погодженням із деканом факультету).</p>

6. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни