МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Розробник:

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Полтава

2022 р.

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Місце в індивідуальному плані	Обов’язкова
Назва структурного підрозділу	Кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ Контакти: спортивний комплекс : kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua, : 0667198262, сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	242 Тризм
Освітньо-професійна програма	Туризм
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.
Мова викладання	Державна

Мета вивчення навчальної дисципліни:

–застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності;

–застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

–застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;

–застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

–дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;

–простійших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни:

– використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;

– розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);

– виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи);

– виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики;

– планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидкісно-силових прав та вправ з обтяженням;

– застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності;

– застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Заплановані результати навчання:

Компетентності загальні:

ЗК1. 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. ЗК2. 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.

ЗК13. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно

Фахові компетентності:

ФК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК9. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

Програмні результати навчання:

ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.

ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПР17. Управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері.

ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.

<u>Програма навчальної дисципліни:</u>

Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»

Тема 2. Легка атлетика

Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.

Тема 2.2. Розвиток швидкості.

Тема 2.3. Розвиток спритності.

Тема 2.4. Розвиток витривалості.

Тема 3. Гімнастика

Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.

Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.

Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Волейбол.

Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.

Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.

Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	пр.	с.р*
I семестр				
Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»	2	2	-	-
Тема 2. Легка атлетика. **Тема 2.1.** Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	14	1
Тема 3. Гімнастика. **Тема 3.1.** Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	14	1
II семестр				
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-
Тема 5. Волейбол. **Тема 5.1.** Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	10	1
Тема 6. Баскетбол. **Тема 6.1.** Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	10	1
Тема 2. Легка атлетика. **Тема 2.2.** Розвиток швидкості.	8	-	8	1
Всього за 1 курс	60	4	56	5
III семестр				
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-
Тема 2. Легка атлетика **Тема 2.3.** Розвиток спритності.	14	-	14	1
Тема 3. Гімнастика **Тема 3.2.** Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	14	1
IV семестр				
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-
Тема 5. Волейбол. **Тема 5.2.** Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	10	1
Тема 6. Баскетбол. **Тема 6.2.** Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	10	1
Тема 2. Легка атлетика. **Тема 2.4.** Розвиток витривалості.	8	-	8	1
Всього за 2 курс	60	4	56	5
Всього за 1-2 курс	120	8	112	10

* для спеціальних медичних груп

Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання, форми поточного і підсумкового контролю

Програмні результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти						
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних занять та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів *	Написання рефератів *	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	Разом
ПР 14	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 16	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 17	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
ПР 22	15	7	2,5	4,5	0,5	2,5	25
Разом	60	28	10	18	2	10	100

* для спеціальних медичних груп

Трудомісткість:
Загальна кількість годин – 120 год.
Кількість кредитів – 4,0.
Форма кінцевого контролю – залік.

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти*						Разом по темі
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних занять та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розвязування тестів	Написання рефератів спец. мед. груп	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	
1	2	3	4	5	6	7	8
І семестр Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1.	7	4	-	-	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики	7	3	-	-	-	-	10
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-	-	-	1	-	1
ІІ семестр Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-	-	-	-	-	1

1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2	-	-	-	-	7
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3	-	-	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	-	-	6
III семестр Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.3. Розвиток спритності	7	4	-	-	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	7	3	-	-	-	-	10
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-	-	-	1	-	1
IV семестр Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2	-	-	-	-	7
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3	-	-	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості	4	2	-	-	-	-	6
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	10	10
Разом	60	28	(10)*	(18)*	2	10	100

-*- для спеціальних медичних груп

Сторінка курсу на платформі Moodle - https://moodle.pdaa.edu.ua

Інформаційні джерела:

Основні

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

2. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.

3. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016.

4. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту :

[спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Каніщева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.

5. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно- прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208с.

6. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренованих та нетренованих осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2.

Допоміжні

1. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.

2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

4. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. З російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.

5. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: ''Новий світ'', УК Центр, 1999. 336 с.

6. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн..І. Луцьк: ''Надстир'я'', 1996. 178 с.

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.

Інформаційні ресурси

1. Ажиппо, О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. О.Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. С. 6–11. URL:http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808 XII (зі змінами). URL : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page.

3. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL : http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.

4. Коваль, О. Г. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів.О. Г. Коваль, М. В. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. URL : http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76365

5. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року № 4. URL :http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06.

6. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальніпрограми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL :http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF.

7. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 09 грудня 2015 року № 1320-р. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80.

8. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (зі змінами). URL:http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.

9. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року № 42/2016. URL : http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016.

10. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URLhttp://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008.