

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми	206 Садово – паркове господарство Садово – паркове господарство
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Курс, семестр	1,2 курс, 1-4 семестр
Трудомісткість	Загальна кількість годин – 120 Кількість кредитів – 4
Мова(и) викладання	Державна
ННІ / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника(ів)	Завідувач кафедри: Петро ЛІТВИНОВ Контакти: спортивний комплекс petro.litvinov@pdau.edu.ua 0954396317 сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriyovych
Мета вивчення навчальної дисципліни	Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для 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 з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
Компетентності	<i>Загальні:</i> 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 3. Здатність цінувати та поважати різноманітність мультикультурності. ЗК 11. Навички здійснення безпечної діяльності. <i>Фахові:</i> ФК 6. Здатність оцінювати, інтерпретувати та синтезувати теоретичну інформацію і практичні, виробничі й дослідні дані у галузі садовопаркового господарства.
Результати навчання	ПРН 13. Результативно працювати у колективі. ПРН 15. Організувати результативні та безпечні умови праці.
Методи навчання	словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації

	обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).
Програма навчальної дисципліни	Тема 1. Лекція «Фізична культура і основи здорового способу життя». Тема 2. Легка атлетика. Тема 3. Гімнастика. Тема 4. Лекція «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом». Тема 5. Волейбол. Тема 6. Баскетбол. Тема 7. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей». Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».
Стратегія оцінювання результатів навчання	Формами поточного контролю є: виконання вправ на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи (контрольна робота для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання, реферати, есе, презентації). Форма семестрового контролю – залік
Політика навчальної дисципліни	Відвідування занять є обов'язковим, запізнення – лише з поважних причин. У разі відсутності здобувача вищої освіти на практичних заняттях надається право відпрацювати пропущене заняття у поза урочний час у спосіб, визначений викладачем. Усі завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни, мають бути виконані у встановлений термін. У разі порушення дисципліни, правил техніки безпеки здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus. Coursera тощо.
Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)	Цикл гуманітарних дисциплін.
Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)	Відсутні

**Рекомендовані
джерела
інформації**

Основні

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя :ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
3. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
4. Павлова Ю.В. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.
5. Товт В.А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020.165 с.

Допоміжні

1. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
2. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.
3. Газаєв В.Н., Нестеров О.С, Верховська В.М. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ, 2021. 88 с.
4. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка. Психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2016. № 2. С. 4–12.
5. Довгань Н.Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 1 (56). С. 55–61.
6. Медведєва І.М., Радзієвський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 10.С. 67–72.
7. Єрмоєнко 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. С. 20-30.
8. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.
9. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016. Т. 62, № 2.
10. Адирхаєв С.Г. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 01 (68). С. 4–8. (Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури).

Інформаційні ресурси

1. 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> (дата звернення: 28.08.2023).

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>(дата звернення: 28.08.2023).

3. 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> (дата звернення: 28.08.2023).

4. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення:28.08.2023).

5. Презентація про баскетбол URL: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659/>

6. Презентація про розвиток баскетболу URL:<https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>

7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболіURL: <https://naurok.com.ua/test/start/68279>

8. Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі URL:http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf

9 Презентація про розвиток волейболу URL:<https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html>

10. Презентація про волейболURL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html>

11. Відео про техніку подачі м'яча URL: <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>

12. Відео щодо техніки прийому м'яча/ URL:<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>

13.Спеціальні бігові вправи (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

14. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції URL:https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantsiyi

15. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео) URL:<https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>

16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео) URL:<https://www.youtube.com/watch?v=3PfPJH910&feature=youtu.be>

17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість.URL:https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be

18. Вправи на розвиток спритності (відео) URL:<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>

19. Відео щодо розвитку м'язів URL:<https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>

20. Вправи лікувальної гімнастики URL:(відео) <https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>

21. Вправи з легкої атлетики URL:<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>

22. Комплекс вправ URL:<https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>

Рік введення	2023
Реквізити затвердження	Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол від «01» вересня 2023 року № 1