



Лектор курсу

Контактна інформація
викладача (e-mail)

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність 201 «Агрономія»

Освітня програма 201 «Агрономія»

Рік навчання 1,2, семестр 1,2,3,4

Форма навчання денна

Кількість кредитів ЄКТС 4

Мова викладання українська

к.пед.н. Заболотній Олександр Анатолійович, доцент
кафедри природничо-математичних та загальноінженерних
дисциплін

natifizo2010@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї..

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки 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;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння 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;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну

готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньої програми «Агрономія» спеціальності 201 «Агрономія».

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з агрономії, що передбачає застосування теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

- 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.

- 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.

Програмні результати навчання (ПРН):

- аналізувати основні етапи і закономірності історичного розвитку для формування громадської позиції;

- прагнути до самоорганізації та самоосвіти;

СТРУКТУРА ДИЦИПЛІНИ

Тема	Години практичні,	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
І семестр				
Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка				
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті агротехнологій та економіки. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в інституті.	2	Знати: вимоги до студента з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя.		
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості,	10	Знати: вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на	Здати контрольні нормативи модулю	70

бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.		самопочуття, психологічний стан, здоров'я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності. Знати основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	«Загально-фізична та кросова підготовка»	
Тема 6-7. Контрольні нормативи фізичної підготовленості (таб. Атестація).	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 1	14			100
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»				
Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	12	Вміти самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку гнучкості, загальної витривалості та координації	Здати контрольні нормативи модулю «Силовий фітнес»	70
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 2	16			100
Всього за I семестр – 30 год – практичні;				
II семестр				
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»				
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12	Знати правила, техніку та тактику гри в баскетбол. Вміти виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м'яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати спритність, швидкість та координацію рухів	Здати контрольні нормативи модулю «Баскетбол»	70

Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол.	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 3	14			100
Змістовий модуль 4. Легка атлетика				
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12	Розрізняти види легкої атлетики. Застосовувати спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	70
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 4	16			100
Всього за II семестр – 30 год – практичні;				
III семестр				
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка				
Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на факультеті агротехнологій та економіки. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в інституті.	2	Знати: вимоги до студента з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя.		
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	10	Вміти самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму; підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки, відпочинку під час щоденної роботи, релаксації; самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.	Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»	70
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів	2		Здати контрольні	30

змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.			нормативи «Атестації»	
Всього за змістовим модулем 5	14			100
Змістовий модуль 6. Спеціалізація «міні-футбол»				
Тема 38-43. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12	Знати правила, техніку та тактику гри в міні футбол. Вміти виконувати передачі, зупинки, ведення і удари по міні футбольному м'ячу. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «міні-футбол»	70
Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні футбол . Атестація.	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 6	16			100
Всього за III семестр – 30 год – практичні;				
IV семестр				
Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Карате»				
Тема 46-50. Техніка подач, прийомів-передач м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу, нападаючий удар. Правила гри. Основи техніки, тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12	Знати основи техніки, тактики гри. Виконувати подачі, прийоми передачі м'яча, нападаючий удар. Застосовувати набуті навички для розвитку сили, спритності, швидкості та координації рухів	Здати контрольні нормативи модулю «Карате»	70
Тема 51-52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля волейбол.	2	Здати контрольні нормативи «Атестації»	Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 7	14			100

Змістовий модуль 8. Легка атлетика				
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12	Вміти самостійно виконувати бігові спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності. Підбирати вправи для самостійних тренувань з легкої атлетики. Самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ і залікових вправ.	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	70
Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 8	16			100
Всього за IV семестр – 30 – практичні;				
Всього за курс - 120 годин				
Всього за навчальну роботу	$R_{np} = 0,7 * (R_{зм1} + R_{зм2}) / 2$			70
Підсумкова атестація (залік)				30
Всього за курс	$R_{дис} = R_{np} + R_{ат}$			100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Презентації за наявності поважних причин (наприклад, реферати, відео комплекси вправ повинні оформлені згідно зразку та бути мати коректні текстові посилання на Політика щодо відвідування: використану літературу
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету). Під час занять вимагається переводити мобільні телефони в беззвучний режим. Допускається «правило вільної ноги», (можливість виходити і заходити в аудиторію за нагальної потреби без дозволу викладача).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Рейтинг студента, бали	Оцінка за національною шкалою
90-100	Зараховано
74-89	
60-73	
0-59	Не зараховано