

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ОСНОВАМИ ЗДОРОВ'Я»

Ступінь вищої освіти – Бакалавр

Спеціальність 201 «Агрономія»

Освітня програма «Агрономія»

Рік навчання 1, семестр 1. 2

Форма навчання денна/заочна

Кількість кредитів ЄКТС 3

Денна форма навчання: год. - лекції; 60 год. - практичні; 30 год.

- самостійна робота. Заочна форма навчання: 0 год.- лекції;

0 год.- практичні; 0 год. - самостійна робота

Мова викладання українська

Мазун Валентин Васильович

0683867423

Викладач дисципліни
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка дисципліни на
moodle.nati.org.ua

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни – є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Завдання вивчення дисципліни: розвиток відповідного рівня фізичної і професійно-прикладної підготовки, відповідних рухових навичок та вмінь майбутніх агрономів.

Навчальна дисципліна формує такі міждисциплінарні зв'язки:

дисципліни, що передують: фізичне виховання, біологія.

дисципліни, що забезпечуються: безпека праці і життєдіяльності.

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 фахові задачі та практичні проблеми в галузі сільськогосподарського виробництва, що передбачає застосування теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та відповідністю зональних умов.

Загальні фахові компетентності (ЗК)

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.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та сомоосвіти.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (л.з./п.з./с.р.)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
1 семестр				
Змістовий модуль 1. Легка атлетика.і				
Тема 1. Аналіз фізичного розвитку студентів. Інструктаж з техніки безпеки. Легка атлетика.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати правила поведінки на спортивних майданчиках. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, спортивні ігри	5
Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи спринтера.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки бігу спринтерів. Уміти застосовувати техніки на практиці. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з прискоренням.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки бігу спринтерів. Уміти застосовувати техніки на практиці. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 4. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. Стрибок в довжину з розбігу.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки розвитку швидкісно-силових якостей. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 5. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. Стрибок в довжину з місця.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки розвитку швидкісно-силових якостей. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 6. Кросова підготовка. Біг	Денна форма 0/2/0,5	Знати основні техніки кросового бігу. Уміти застосовувати техніки на практиці	Виконання вправ, здача нормативів і тестів,	5

на середні дистанції.	Заочна форма 0/0/0	Аналізувати власний фізичний стан.	спортивні ігри	
Тема 7. Кросова підготовка. Біг по пересічній місцевості.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки бігу по пересічній місцевості. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 8. Ознайомлення з технікою штовхання ядра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати техніку штовхання ядра. Уміти застосовувати техніку на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Разом за змістовим модулем 1				40
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри.				
Тема 9. Елементи техніки гри у футбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи та правила гри у футбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 10. Основи техніки та тактики гри у футбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки гри у футбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 11. Елементи техніки гри у волейбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи та правила гри у волейбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 12. Основи техніки та тактики гри у волейбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки гри у волейбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 13. Елементи техніки та гри у баскетбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи та правила гри у баскетбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 14. Основи техніки та тактики гри у баскетбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки гри у баскетбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5

Тема 15. Елементи техніки та гри в настільний теніс. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи та правила гри у настільний теніс. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Разом за змістовим модулем 1				35
Всього за навчальну роботу				75
Всього за семестр				100
2 семестр				
Змістовий модуль 3. Гімнастика. Спортивні ігри.				
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. Інструктаж з ТБ.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати техніки виконання силових вправ і їх дотримуватися. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, спортивні ігри	5
Тема 2. Виконання елементів акробатики. Вправи для м'язів живота.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи акробатики. Уміти застосовувати акробатичні вправи на практиці. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 3. Виконання елементів техніки на гімнастичному у канаті.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки безпеки та елементи на гімнастичному канаті. Уміти застосовувати техніки на практиці. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 4. Виконання елементів техніки на паралельних брусах.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні елементи техніки на паралельних брусах. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 5. Виконання елементів техніки на гімнастичній перекладині.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні елементи техніки на гімнастичній перекладині. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 6. Удосконалення елементів техніки гри у баскетбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи гри у баскетбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5

Тема 7. Удосконалення техніки гри у баскетбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи гри у баскетбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 8. Удосконалення елементів техніки гри у волейбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи гри у волейбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Разом за змістовим модулем 3				40
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри. Легка атлетика.				
Тема 9. Елементи Удосконалення техніки гри у волейбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи гри у волейбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 10. Удосконалення елементів техніки гри у футбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати основні техніки гри у футбол. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 11. Удосконалення техніки гри у футбол. Навчальна гра.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати елементи та правила гри у футбол. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 12. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи для бігової підготовки.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати вправи для загального розвитку та для бігової підготовки. Уміти застосовувати вправи на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 13. Кросова підготовка. Загально-фізична підготовка (вправи на перекладині).	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати вправи загальної фізичної підготовки та на перекладині. Уміти працювати на перекладині самостійно. Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Тема 14. Кросовий біг на розвиток витривалості.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма	Знати техніки кросового бігу та власні фізичні особливості. Уміти застосовувати техніки на практиці Аналізувати власний	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні	5

	0/0/0	фізичний стан.	ігри	
Тема 15. Спеціальні розвиваючі вправи. Ознайомлення з технікою естафетного бігу.	Денна форма 0/2/0,5 Заочна форма 0/0/0	Знати спеціальні розвиваючі вправи та техніку естафетного бігу. Уміти застосовувати знання на практиці Аналізувати власний фізичний стан.	Виконання вправ, здача нормативів і тестів, спортивні ігри	5
Разом за змістовим модулем 5				35
Всього за навчальну роботу				75
Всього за семестр				100

ЗАГАЛЬНА ПОЛІТИКА КУРСУ

1. Академічна доброчесність

1.1. Студенти зобов'язані дотримуватись принципів академічної доброчесності:

- самостійне виконання практичних завдань;
- дотримання авторських прав при використанні джерел інформації.

1.2. Порушення академічної доброчесності призводить до анулювання результатів відповідної роботи.

2. Відвідування та участь у заняттях

2.1. Регулярне відвідування практичних занять є обов'язковим.

2.2. Активна участь на заняттях позитивно впливає на підсумкову оцінку.

2.3. У разі пропуску заняття студент повинен:

- попередньо повідомити викладача (якщо можливо);
- узгодити із викладачем можливість відпрацювання пропущених занять.

3. Виконання та здача нормативів і тестів

3.1. Усі завдання мають бути виконані у встановлений термін, вказаний викладачем.

3.2. Прострочені завдання можуть бути прийняті до розгляду, але із зменшенням максимальної оцінки (за рішенням викладача).

3.3. У разі поважних причин (хвороба, форс-мажор) строки виконання завдань можуть бути подовжені за попередньою домовленістю.

4. Оцінювання

4.1. Оцінювання здійснюється відповідно до критеріїв, викладених у політиці оцінювання, яка наведена нижче.

5. Комунікація

5.1. Офіційним каналом комунікації є електронна пошта викладача, платформа LMS Moodle та месенджери, узгоджені між викладачем і групою.

5.2. Викладач відповідає на запити студентів у робочий час, з понеділка по п'ятницю.

6. Використання технічних засобів

6.1. Використання гаджетів для нецільових потреб (ігри, соціальні мережі) заборонено.

7. Поведінка під час занять

7.1. Всі учасники навчального процесу повинні дотримуватись етичних норм, проявляти взаємоповагу до викладача та одногрупників.

7.2. Агресивна, образлива чи будь-яка інша неприпустима поведінка може стати причиною дисциплінарних заходів.

8. Форс-мажорні обставини

8.1. У разі виникнення форс-мажорних обставин (надзвичайна ситуація, хвороба, технічні проблеми) студенти повинні повідомити викладача якомога швидше.

8.2. Усі можливі питання щодо термінів здачі нормативів чи тестів або участі в заняттях вирішуються індивідуально.

Ця політика спрямована на забезпечення ефективного та комфортного освітнього процесу для всіх учасників.

ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Практичні, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).

У випадку роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom. Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.

Поточна комунікація з викладачем може здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsAp (за вибором академічної групи).

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Суму триманих балів за змістові модулі переводимо відповідно до 100-бальної системи за таблицею 1.

Таблиця 1.

Переведення підсумкового балу за 75-бальною шкалою оцінювання в підсумкову 100-бальну оцінку.

Підсумковий бал	Підсумковий бал за 100-бальною шкалою
71 – 75	90 – 100
60 – 70	82-89
46 – 60	74-82
30 – 45	60 – 73
0 – 29	0-59

Таблиця 2.

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	Відмінно (Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Дуже добре (Вище середнього рівня з кількома помилками)
74-82	Добре (В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
60-73	Задовільно (Значною кількістю недоліків)
0-59	Незадовільно (З можливістю повторного складання)

Загальна оцінка за курс виставляється за результатами поточної здачі тестів і нормативів відповідно до наказу Міністерства молоді і спорту від 15.12.2016 № 4665 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>).

Таблиця 3.

Максимальна кількість балів	75 балів (поточний контроль) сума балів оцінок за виконання нормативів і тестів на практичних заняттях	40 балів (модульний контроль) - тестування
Мінімальний пороговий рівень	30 балів (поточний контроль)	24 балів (проміжний контроль)

Критерії оцінювання під час поточного контролю

Залік з фізичного виховання та основ здоров'я виставляється за умови отримання студентом не менше 60 балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

Залік з фізичного виховання та основ здоров'я виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять. Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання. Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання та основ здоров'я може бути тільки за наявності медичних документів і рекомендацій профільного лікаря. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Оцінювання роботи на практичних заняттях, індивідуальної та самостійної роботи здійснюється за шкалою від «2» до «5» відповідно до наказу № 4665.

Здобувач вищої освіти має бути оцінений не менш як з 60% практичних занять, передбачених навчальним планом. У випадку, якщо здобувач вищої освіти не був оцінений з відповідної кількості занять, він отримує 0 балів за кожне заняття, з якого мав бути оцінений.

Основними видами індивідуальних завдань є: підготовка доповідей та рефератів з подальшим їх представленням.

Оцінювання доповіді (реферату) здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела, якісна презентація результатів власного дослідження.

Навчальна робота студента оцінюється як сума балів за модулі.

Якщо здобувач вищої освіти отримав недостатню кількість балів з поточного контролю (менше 42 бали) або не здав нормативи чи тести, то він не отримує заліку, а у відомості обліку успішності виставляється оцінка «незадовільно».

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", 2019 р.
2. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
4. Постанова КМУ №461 від 6 червня 2018 року "ПОРЯДОК проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".
5. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
6. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник/ Л. П.Пилипей – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 89 с. ISBN 978-9

Додаткова література

1. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя / О.О.Селезньова / Інтернет-ресурс: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513].
2. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>

3. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>

4. Кліх Р.П. Вплив занять у спортивних секціях на фізичні якості та рухові здібності молоді / Р.П. Кліх, С.М. Сергійчук / Міжвузівська наукова інтернет-конференція «Досвід, проблеми і перспективи їх вирішення у процесі підготовки молодших спеціалістів у ЗВО I-II рівнів акредитації». Боярка – 2018. С. 147-148.