

Силабус навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	
Галузь знань: 10 Природничі науки Спеціальність: 101 Екологія Освітня програма: Екологія Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) Курс: 1 Семестр: 2	
Факультет	Фізичного виховання
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання
Викладач(-і)	ПІБ: Осадченко Тетяна Михайлівна Посада: доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання E-mail: osadchenko_tm@ukr.net
Лінк на освітній контент дисципліни	https://moodle.dls.udpu.edu.ua
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента
Загальний обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години	120
Обсяг дисципліни (години) та види занять	Денна форма: практичні (60 год.), самостійна робота (60 год.)
Політика дисципліни	<p>Академічна доброчесність. Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є необхідною умовою освітнього процесу, базується на недопущенні практик списування, плагіату, фабрикації. Академічна доброчесність регламентується Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Документи стосовно академічної доброчесності (про запобігання та виявлення академічного плагіату, про курсові роботи, етичний кодекс здобувачів вищої освіти тощо) наведені на сторінці ДОКУМЕНТИ та ЯКІСТЬ ОСВІТИ сайту УДПУ: https://udpu.edu.ua/.</p> <p>Відвідування занять. Здобувачу вищої освіти не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Якщо є довідка про хворобу чи іншу поважну причину, то здобувачу вищої освіти не потрібно відпрацьовувати пропущене заняття. Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання. При об'єктивних причинах пропуску занять, здобувачі вищої освіти можуть самостійно вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE: https://dls.udpu.edu.ua/. Здобувачі на заняттях можуть використовувати мобільні телефони та ноутбуки.</p> <p>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Здобувач вищої освіти має можливість за власної ініціативи самостійно підготувати доповідь відповідно до тем робочої програми: лекційних, лабораторних занять на основі пошуку та огляду наукових публікацій за заданою тематикою дисципліни, або поглибленому опрацюванні окремих лекційних тем, або дотичних тем; самостійно вибирати тему доповіді використовуючи літературний фонд наукової бібліотеки університету, Інтернет мережі з творчою обробкою отриманої інформації.</p>
Що будемо вивчати?	Загальна фізична підготовка. Легка атлетика. Волейбол. Баскетбол. Загальна фізична підготовка. Гімнастика. Легка атлетика.
Чому це треба вивчати?	Курс дисципліни спрямований на формування у здобувачів вищої освіти умінь ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих; здатності застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя в своїй професійній діяльності.
Яких результатів можна досягнути?	Уміти формувати ефективні комунікаційні стратегії з метою донесення ідей, проблем, рішень та власного досвіду в сфері екології. Вибирати оптимальну стратегію проведення громадських слухань щодо проблем та формування територій природно-заповідного фонду та екологічної мережі. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

	Брати участь у розробці проєктів і практичних рекомендацій щодо збереження довкілля.
Як можна використати набуті знання та уміння?	Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності). Здатність працювати в команді.
Зміст дисципліни	<p>Легка атлетика</p> <p>Теоретичний блок: Ознайомлення здобувачів вищої освіти із обсягом практичного матеріалу, вимогами, нормативами на перший семестр та на першу тему. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки. Система оцінки знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання». Історія розвитку легкої атлетики.</p> <p>Практичний блок: Техніка виконання: загально розвивальних, спеціальних, бігових та стрибкових вправ. Техніка виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування. Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Теоретичний блок: Загальна характеристика фізичних якостей. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення фізичного виховання для організму людини.</p> <p>Практичний блок: Збереження, зміцнення та удосконалення фізичних якостей організму людини.</p> <p>Спортивні ігри (волейбол). Теоретичний блок: Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор; Методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності. Історія виникнення та розвитку волейболу.</p> <p>Практичний блок: Сприяти розвитку фізичних якостей. Удосконалення у здобувачів вищої освіти техніки ігрових стійок та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, у парах, на місці, пересуванню по волейбольному майданчику. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Закріплення техніки виконання нижньої прямої подачі у різні зони. Закріплення техніки виконання багаторазових передач двома руками зверху над собою.</p> <p>Спортивні ігри (баскетбол). Теоретичний блок: Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності. Історія виникнення та розвитку волейболу. Правила гри у баскетбол.</p> <p>Практичний блок: Сприяння розвитку фізичних якостей, окоміру. Удосконалення у здобувачів вищої освіти техніки виконання ігрової стійки, ведення та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, від грудей у парах на місці, під час пересування. Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, координації рухів тіла, окомір під час виконання подвійного кроку із попаданням у кошик.</p> <p>Загальна фізична підготовка. Теоретичний блок: Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у професійній діяльності. Загальна характеристика фізичних якостей. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення фізичного виховання для організму людини.</p> <p>Практичний блок: Збереження, зміцнення та удосконалення організму у здобувачів вищої освіти. Удосконалення фізичних якостей організму.</p>

	<p>Гімнастика</p> <p>Теоретичний блок:</p> <p>Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки.</p> <p>Практичний блок:</p> <p>Загальна характеристика фізичних якостей. Сприяння розвитку гнучкості тіла, координації рухів під час виконання стройових вправ, переміщень.</p> <p>Легка атлетика</p> <p>Теоретичний блок:</p> <p>Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки. Основи техніки видів легкої атлетики. Сприяння закріпленню раніше вивченого матеріалу.</p> <p>Практичний блок:</p> <p>Удосконалення техніки «човникового бігу». Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Техніка «відштовхування», «польоту» і «приземлення». Удосконалення техніки бігу на короткій дистанції. Удосконалення техніки виконання: низького та високого старту, стартового розбігу, бігу по біговій доріжці та фінішування. Удосконалення техніки бігу по віражу. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.</p>
<p>Обов'язкові завдання</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування у здобувачів вищої освіти розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. 2. Формування у здобувачів вищої освіти системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи. 3. Зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання. 4. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.
<p>Міждисциплінарні зв'язки</p>	<p>Охорона праці та безпека життєдіяльності, біологія.</p>
<p>Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Соціально-психологічні чинники формування особистості студента під час занять спортом та фізичною культурою // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. Праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН Укаїни / За ред. С.Д. Саксименка. – К.: ГНОЗІС, 2003.- Т. V.- Ч. 3 – С. 43 – 52. 2. Гринь А.Р., Медведєв Л.Ф., Правушкін О.А. Теорія і методика навчання баскетболу (методичні розробки). - К.: Академія праці і соціальних відносин, 1999. - 53 с. 3. Канишевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270с. 4. Кокун О.М. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів // Вісник Технологічного університету Поділля. – Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки. – 2002. - №5. – С. 47 - 50. 5. Кокун О.М., Малхазов О. Р. Фізичне виховання, як засіб формування психофізіологічної готовності студентів до професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том 5. Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. Київ, 2005, с. 85-90. 6. Лазуренко С.І. Нормалізація психофізіологічної активності студентів / С. І. Лазуренко // Науковий Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009.- № 28 (52), С. 172 – 178. 7. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.

	8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с. 9. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Луцьк, 1996. 10. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.–184 с.
Поточний контроль	Поточне оцінювання на практичному занятті.
Підсумковий контроль	Залік.

Розробник



Тетяна ОСАДЧЕНКО