

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ
ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Кафедра «Агроінженерія»

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітня програма Агроінженерія

Спеціальність 201 «Агроінженерія»

Галузь знань 08 «Аграрні науки та продовольство»

Затверджено на засіданні
кафедри «Агроінженерія»
Протокол № 1 від 02.09. 2019 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація					
Назва дисципліни		Фізичне виховання			
Викладач (-і)		Чепеляк О.Д.			
Контактний телефон викладача		+38(99)9481816			
E-mail викладача		alexklim777@gmail.com			
Формат дисципліни		Очний			
Обсяг дисципліни		3 кредити ECTS			
Посилання на сайт дистанційного навчання		http://ifagrarnicol.at.ua/index/bibliotechnij_fond/0-69			
Консультації		Очні консультації: згідно розкладу консультацій			
2. Анотація до курсу					
Вивчення дисципліни зводиться до набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і 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 програм відповідного спеціаліста.					
3. Мета та цілі курсу					
Мета курсу вивчення «Фізичного виховання» передбачається комплексне вирішення наступних задач: Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійно і діяльності, мотиваційно – ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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, роботи, сімейному фізичному вихованні; .					
4. Результати навчання (компетентності)					
Здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо – кваліфікаційних програм відповідного спеціаліста.					
5. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу 90 год.					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
практичні заняття			90 год.		
самостійна робота			-		
Ознаки курсу					
Семестр		Спеціальність		Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
I		201 «Агроінженерія»		I	нормативна
Тематика курсу					
Тема, план		Форма	Літер	Завдання,	Вага Термін

	заняття	атура	год	оцінки	виконання
I семестр					
Тема 1. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Практичне заняття	[1,2]	Тренувальні вправи	5балів	До наступного заняття за розкладом
Тема2. Техніка бігу на короткі дистанції: біг по дистанції, фінішування. стрибок у довжину з місця. Біг по коротких відрізках	Практичне заняття	[1,2]	Загальна фізична підготовка	6 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 3. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м Стрибок у довжину з розбігу. Низький старт.	Практичне заняття	[3,4,5]	Розвиток витривалості в бігу	6 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 4. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту	Практичне заняття	[4,6]	Тренувальні вправи	6 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 5. Техніка бігу на середні дистанції. Стрибок у довжину з розбігу . ЗФП Підбір розбігу, відштовхування	Практичне заняття	[3,5]	ЗРВ	6 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції. Правильність дихання, постанова стопи на опору	Практичне заняття	[6,7]	ЗФП	5балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 7. Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції	Практичне заняття	[5,7]	Тренувальні вправи	5балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 8. Кросова підготовка . Загально-фізична витривалість бігу до 20 хв	Практичне заняття	[6,7]	ЗФП	6балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 9. Естафетний біг. Біг по дистанціях. Передача естафетної палички в коридорі	Практичне заняття	[4,6]	Розвиток витривалості	5 балів	До наступного заняття за розкладом

Тема 10. Ознайомлення з технікою штовхання ядра. Метання гранати. Нахил тулуба вперед	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	10 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 11. ЗРВ в русі і на місці, основи акробатичних вправ. ЗФП Перекид вперед	Практичне заняття	[6,7]	ЗРВ	10 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 12. ЗРВ в русі і на місці. Акробатичні вправи. ЗФП Рівновага на лівій	Практичне заняття	[4,6]	Тренувальні вправи	10 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 13. Стросві вправи і прийоми згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. ЗФП. Повороти праворуч, ліворуч	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	10 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 14. Стросві вправи. Виконання вправ на гімнастичній стінці ЗФП. Піднімання ніг під прямим кутом	Практичне заняття	[3,5]	Команди, перешикування	10 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 15. Волейбол. Вивчення техніки прийому передачі м'яча зверху — знизу. Нижня пряма подача	Практичне заняття	[3,5]	Прийом передачі в парах	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 16. Прийом — передача м'яча зверху — знизу. Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м'яча	Практичне заняття	[3,5]	Точне виконання вправ	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 17. Прийом — передача м'яча зверху — знизу. Навчальна гра. Правила змагань.	Практичне заняття	[3,5]	Тренувальні вправи	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 18. Нижня пряма подача тактичні дії у захисті і нападі. Стійка волейбольна	Практичне заняття	[3,5]	Точні паси	5 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 19. Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м'ячем	Практичне заняття	[3,5]	Вдосконалення техніки прямої подачі	5 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 20. Верхня пряма подача. Страховка, навчальна гра.	Практичне заняття	[3,5]	Подача на точність	5 балів	До наступного

Стрибки з піднятими руками					заняття за розкладом
Тема 21. Баскетбол. Ведення м'яча. Передача двома руками із-за голови. Навчальна гра.	Практичне заняття	[5,7]	Ведення м'яча	5 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 22. Ведення м'яча , передача м'яча однією рукою від грудей. Навчальна гра. Імітація кидка м'яча лівою, правою	Практичне заняття	[4,6]	Правильна робота кисті	5 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 23. Передача м'яча в русі. Подвійний крок Навчальна гра. Підвідні вправи	Практичне заняття	[3,5]	Подвійний крок	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 24. Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань Кидки на кількість в корзину	Практичне заняття	[6,7]	Передача м'яча	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 25. Виривання і вибивання м'яча. Передача м'яча з відскоком від підлоги Передача м'яча між собою	Практичне заняття	[5,7]	Техніка кидка	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 26. Кидок м'яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку. Навчальна та двохстороння гра Високе та середнє ведення	Практичне заняття	[4,6]	Точні кидки	5 балів	До наступного заняття за розкладом
Тема 27. Гімнастика Загально-розвиваючі вправи: перешикування та повороти в русі	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 28. Перекид вперед: упор присівши-перекид назад Групування в присяді	Практичне заняття	[5,6]	Подача на точність	3 бали	До підсумкового заняття
Тема29. АКРОБАТИКА. Рівновага на одній-з кроку два перекиди вперед- упор присівши- перекид назад Гнучкість на маті	Практичне заняття	[6,7]	Передача м'яча	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема30. Перекат у стійку на лопатках-опускання у положення лежачи на спині Перекиди вперед-назад	Практичне заняття	[6,7]	Подача на точність	3бали	До наступного заняття за розкладом

Тема 31. Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Набивання м'яча лівою та правою рукою	Практичне заняття	[5,6]	Техніка кидка	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 32. Виривання і вибивання м'яча. Передача м'яча з відскоком від підлоги Переміщення гравців на майданчику	Практичне заняття	[6,7]	Техніка кидка	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 33. Кидок м'яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку. Навчальна та двостороння гра Попадання в кільце за одну хвилину	Практичне заняття	[4,6]	Передача м'яча	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 34. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Біг на 100 метрів: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції Виконання низького старту	Практичне заняття	[5,6]	Стрибки на скакалці	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 35. Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання	Практичне заняття	[6,7]	Біг на витривалість 20 хв	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 36. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину Правильність польоту над ямою	Практичне заняття	[5,6]	Стрибок з місця	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 37. Метання і тримання м'яча й гранати та розбіг; підготовка до кидка Правильність польоту гранати	Практичне заняття	[4,6]	Присідання	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 38. Естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу. Передача палички по коридору	Практичне заняття	[6,7]	Техніка передачі палички	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 38. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 400 метрів, біг з рівномірним прискоренням.	Практичне заняття	[5,6]	Біг на середні дистанції	2 бали	До наступного заняття за розкладом

Правильність дихання					
Тема 39. Стрибок у висоту способом «переступання». Підібрати правильний розбіг Стрибки в висоту з місця	Практичне заняття	[6,7]	Присідання 100 раз	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 40. Штовхання ядра зі скачка (тримання ядра, підготовка до скачка і його виконання) Повороти тулуба з ядром і без	Практичне заняття	[4,6]	Техніка повороту тулуба	2 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 41. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 60 метрів, біг 100 метрів. Виконання низького старту	Практичне заняття	[5,6]	Техніка низького старту	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 42. Основи техніки метання гранати. Підготовка до кидка: два способи відведення гранати. Замах руки з гранатою і без	Практичне заняття	[6,7]	Техніка кидка гранати	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 43. Метання м'яча і гранати із-за спини через плече. 5 кидкових кроків, вправи для розвитку рухомості у плечовому суглобі. Імітаційні рухи	Практичне заняття	[5,6]	Техніка кидкових кроків	3 бали	До наступного заняття за розкладом

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	100 бална за семестр – як середньо арифметичне 100 балів протягом семестру та 100 балів за екзамен “відмінно” – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, наводить повний обґрунтований розв’язок прикладів та задач, аналізує причинно-наслідкові зв’язки; вільно володіє науковими термінами; “добре” – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його до розв’язання конкретних прикладів та задач, у деяких випадках нечітко формулює загалом правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності розв’язках;
-----------------------------------	--

	“задовільно” – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє правильно застосувати набуті знання до розв’язання конкретних прикладів та задач, нечітко, а інколи й невірно формулює основні твердження та причинно-наслідкові зв’язки; “незадовільно” – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.
Вимоги до письмової роботи	Відповідно до навчального плану, студент виконує одну контрольну роботу, яка є допуском до складання іспиту. Головна мета її – перевірка самостійної роботи студентів в процесі навчання, виявлення ступеня засвоєння ними теоретичних положень курсу.
Практичні заняття	Практичне заняття проводиться з метою формування у студентів умінь і навичок з предмету, вирішення сформульованих завдань, їх перевірка та оцінювання.. За метою і структурою практичні заняття є ланцюжком, який пов’язує теоретичне навчання і навчальну практику з дисципліни, а також передбачає попередній контроль знань студентів. Оцінка за практичне заняття враховується при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни
Умови допуску до підсумкового контролю	За I семестр – оцінка за поточне тестування (5 балів); – оцінка за відповіді на всі основні та додаткові запитання під час аудиторних занять (65 балів); – оцінка за контрольну роботу (20 балів); – оцінка за самостійну роботу (10 балів). За II семестр – оцінка за поточне тестування (5 балів); – оцінка за відповіді на всі основні та додаткові запитання під час аудиторних занять (60 балів); – оцінка за контрольну роботу (20 балів); – оцінка за самостійну роботу (10 балів).

7. Політика курсу
- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації». Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час складання підсумкового контролю. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується студентом (співбесіда, реферат тощо). Пропущені практичні, заняття, незалежно від причини пропуску, студент відпрацьовує згідно з графіком консультацій. Поточні „2”, отримані студентом під час засвоєння відповідної теми на практичному, семінарському та лабораторному занятті перескладаються викладачеві, який веде заняття до складання підсумкового контролю з обов'язковою відміткою у журналі обліку роботи академічних груп.
8. Рекомендована література
1. Курилова В.І., Сермєєв Б.В., Шермет Б.Г. Туризм. Навчальний посібник. - Одеса: 1996. 2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104с. 3. Шелепенко Г.П. лижний спорт: Навчальний посібник. Харків: 1995. - 161с. 4. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. 220с. 5. Щербина В.А. Операйло С.І., Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. К.: 1995. - 208с.

Викладач _____Чепеляк О.Д.