

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

Кафедра садово – паркового господарства

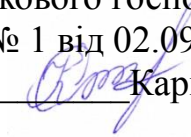
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітня програма Садово – паркове господарство

Спеціальність 206 " Садово – паркове господарство"

Галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»

Затверджено на засіданні кафедри
садово-паркового господарства
Протокол № 1 від 02.09. 2020 р.
Зав.кафедри  Карпин Н.І.

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)	Нанюк І.В.		
Контактний телефон викладача	+38(50)6658375		
Е-mail викладача	marija-nanyuk5@ukr.net		
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		60 год.	
лекції		0 год.	
Самостійна робота		30 год.	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
I - II	206 " Садово – паркове	I	нормативна

	господарство"				
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
I семестр					
Тема 1 «Лікарський контроль під час занять фізичного виховання»	Лекція	[1,2]	Опрацювати лекційний матеріал		
Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Практичне заняття	[1,2]	Тренувальні вправи	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема2.1. 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	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м Стрибок у довжину з розбігу. Низький старт.	Практичне заняття	[3,4,5]	Розвиток витривалості в бігу	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.3 Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту	Практичне заняття	[4,6]	Тренувальні вправи	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.4. Техніка бігу на середні дистанції. Стрибок у довжину з розбігу . ЗФП Підбір розбігу, відштовхування	Практичне заняття	[3,5]	ЗРВ	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.5. Техніка бігу на довгі дистанції. Правильність дихання, постанова стопи на опору	Практичне заняття	[6,7]	ЗФП	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.6.Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції	Практичне заняття	[5,7]	Тренувальні вправи	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.7. Кросова підготовка .	Практичне	[6,7]	ЗФП	3бали	До наступного

Загально-фізична витривалість бігу до 20 хв	заняття				заняття за розкладом
Тема 2.8. Естафетний біг. Біг по дистанціях. Передача естафетної палички в коридорі	Практичне заняття	[4,6]	Розвиток витривалості	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 2.9. Ознайомлення з технікою штовхання ядра. Метання гранати. Нахил тулуба вперед	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.Гімнастика ЗРВ в русі і на місці, основи акробатичних вправ. ЗФП Перекид вперед	Практичне заняття	[6,7]	ЗРВ	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.1. ЗРВ в русі і на місці. Акробатичні вправи. ЗФП Рівновага на лівій	Практичне заняття	[4,6]	Тренувальні вправи	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.2. Строеві вправи і прийоми згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. ЗФП. Повороти праворуч, ліворуч	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.3. Строеві вправи. Виконання вправ на гімнастичній стінці ЗФП. Піднімання ніг під прямим кутом	Практичне заняття	[3,5]	Команди, перешикування	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.4.Строеві вправи. ЗРВ Акробатичні вправи Загально фізична підготовка	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 3.5. ЗРВ в русі і на місці: Підтягування на перекладині ; піднімання і опускання тулуба в положенні лежачи.	Практичне заняття	[3,5]	ЗФП	4бали	До наступного заняття за розкладом
II Семестр					
Тема 4 .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 4.1.Прийом — передача м'яча зверху — знизу.	Практичне	[3,5]	Точне виконання	3 бали	До наступного

Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м'яча	заняття		вправ		заняття за розкладом
Тема 4.2 Прийом — передача м'яча зверху — знизу. Навчальна гра. Правила змагань.	Практичне заняття	[3,5]	Тренувальні вправи	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 4.3. Нижня пряма подача тактичні дії у захисті і нападі. Стійка волейбольна	Практичне заняття	[3,5]	Точні паси	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 4.4. Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м'ячем	Практичне заняття	[3,5]	Вдосконалення техніки прямої подачі	4бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 4.5. Верхня пряма подача. Страховка, навчальна гра. Стрибки з піднятими руками	Практичне заняття	[3,5]	Подача на точність	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 5. Баскетбол. Ведення м'яча. Передача двома руками із-за голови. Навчальна гра.	Практичне заняття	[5,7]	Ведення м'яча	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 5.1. 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	4 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 5.2. Передача м'яча в русі. Подвійний крок Навчальна гра. Підвідні вправи	Практичне заняття	[3,5]	Подвійний крок	3 бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 5.3. 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 6. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на короткій дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Практичне заняття	[1,2]	Тренувальні вправи	3бали	До наступного заняття за розкладом
Тема 6.1. Техніка бігу на короткій дистанції:	Практичне заняття	[1,2]	Загальна фізична підготовка	4бали	До наступного заняття за розкладом

біг по дистанції, фінішування. стрибок у довжину з місця. Біг по коротких відрізках	я		а		розкладом
Тема 6.2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м Стрибок у довжину з розбігу. Низький старт.	Практичне заняття	[3,4,5]	Розвиток витривалості в бігу	4бали	До наступного заняття за розкладом
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); - посилання 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., Сермеєв Б.В., Шеремет 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: ЛОНМЮ, 1996. 220с.
5. Щербина В.А. Операйло С.І., Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. К.: 1995. - 208с