

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Фізичне виховання

спеціальність	015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології	обов'язковість дисципліни	обов'язкова
освітня програма	«Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології	факультет	мехатроніки та інжинірингу
освітній рівень	перший (бакалаврський)	кафедра	Фізичне виховання та спорт

ВИКЛАДАЧ

Трегуб Костянтин Миколайович



Вища освіта – спеціальність тренер-викладач

Посада- старший викладач

Досвід роботи – 28 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- більше 10 публікацій у журналах і збірниках наукових праць;
- заступник декана факультету лісового господарства, деревообробних технологій та землевпорядкування по спортивномасовій;
- тренер збірної команди університету з гирьового спорту та важкої атлетики, учасник наукових і методичних конференцій.

телефон	+380664030768	електронна пошта	tregubkonstantin2@gmail.com	дистанційна підтримка	Google Meet
---------	---------------	---------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	- формування у здобувачів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.
Формат	лекції, лабораторно-практичні заняття
Специфічні результати навчання і форми їх контролю	<ul style="list-style-type: none"> • здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості, здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях, здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК1,ЗК5 ФК1) • здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки, здатність працювати в команді (ЗК7, ФК2,) • здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно – ціннісні орієнтації особистості, навички міжособистісної взаємодії, здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК8,ФК9,ЗК12)
Обсяг і форми контролю	3 кредити ECTS (90 годин): 30 годин -практичні; 60- самостійні заняття, підсумковий контроль – залік.
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, командна робота
Умови зарахування	згідно з навчальним планом

ВІДПОВІДНІСТЬ СТАНДАРТУ ОСВІТИ І ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Компетенції	<p>.</p> <p>ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом.</p> <p>ЗК 7. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.</p> <p>ПК 1. Здатність формувати в здобувачів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>ПК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності</p>	Програмні результати навчання	<p>ПРН 3. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.</p> <p>ПРН 6. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.</p> <p>ПРН 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.</p> <p>ПРН 10. Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.</p> <p>ПРУ 4. Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.</p> <p>ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.</p>
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

	Лабораторно-практичне заняття ЛПЗ 1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	Самостійні заняття	Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання
	ЛПЗ 2	Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.		
	ЛПЗ 3	Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах. Біологічні основи фізичного розвитку організму.		

Модуль 2. Легка атлетика

	ЛПЗ 4	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	Самостійні заняття	Ходьба – природний вид рухів
	ЛПЗ 5	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.		
	ЛПЗ 6	Техніка бігу на короткі дистанції. Особливості техніки бігу на різні дистанції.		
	ЛПЗ 7	Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.		

Модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс)

	ЛПЗ 8	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри	Самостійні заняття	Значення та види змагань, організація та проведення змагань з баскетболу. Організація та проведення змагань з футболу. Організація та проведення змагань з настільного тенісу. Попередній, поточний та підсумковий облік тренувального навантаження та його коригування.
	ЛПЗ 9	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.		
	ЛПЗ 10	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи баскетболістів.		
	ЛПЗ 11	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		

Модуль 4. Гімнастика

	ЛПЗ 12	Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Навчання вправам.	Самостійні заняття	Ритмічна гімнастика – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості. Дихальна гімнастика – спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Шейпінг- система силових вправ. Калланетика – система вправ для жінок. Необхідність використання самоконтролю у самостійних заняттях. Суб'єктивні показники самоконтролю.
	ЛПЗ 14	Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).		
	ЛПЗ 15	Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.		
	ЛПЗ 16	Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.		

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література

1. Закон України “Про вищу освіту” та інші нормативно-правові документи України в галузі вищої освіти;
– Міжнародні документи, освітні програми закордонних університетів;
– Розроблення освітніх програм: метод. рекомендації Академії педагогічних наук України / В. М. Захарченко, В.І.Луговий, Ю.М.Рашкевич, Ж.В.Таланова; за ред. В.Г.Кременя. – К. :ДП“НВЦ “Пріоритети”, 2014. – 108 с.;
- Концепція і стратегія розвитку ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. - К. : Олімпійська література, 2000. - 423с.
3. Соломонко В. В. Футбол : Підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 1997. - 286с.

Методичне забезпечення

1. Помещикова І.П., Тихонов А.І., Чуча Н.І. Підготовка суддів в баскетболі. Навчальний посібник. Харків, 2019. 149с.
2. А.Б. Дідюков Шляхи ефективності і розвитку фізичних якостей для здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості/ А.Б. Дідюков , А.І. Тихонов, О.М. Даниленко //Научное издание, Здоровье, спорт, реабилитация, 2016.-№2.-С.65.
3. Пузік В.К. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста : Навч. посіб. / В.К. Пузік, В.Д. Синявін, В.І. Хлопенко, Т.В. Гондаренко, К.Л. Паніна. – Х. : ХНАУ, 2008 – 298 с.
4. Хлопенко В.І. Самостійні заняття фізичними вправами у режимі робочого дня здобувача: Метод. вказівки / В.І. Хлопенко, М.Г.ПодолькаА.Є. – Х. : ХНАУ, 2014 – 37 с.
5. Хлопенко В.І. Важка атлетика на початковому етапі підготовки : Метод. вказівки / В.І. Хлопенко, К.М. Трегуб, Є.М. Трегуб. – Х. : ХНАУ, 2008 – 31 с.
- 6.Даниленко О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів факультету лісового господарства : Посібник / О.М. Даниленко, О.Б. Подолька.– Х. : ХНАУ, 2008 – 39 с.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

СИСТЕМА		БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 50	50% від усередненої оцінки за модулі
		до 50	підсумкове тестування
Модульне оцінювання	100 бальна сумарна	до 50	відповіді на тестові питання
		до 20	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях
		до 30	результат засвоєння блоку самостійної роботи

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ ТА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Всі учасники освітнього процесу (в тому числі здобувачі освіти) повинні дотримуватися кодексу академічної доброчесності та вимог, які прописані у положенні «Про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДБТУ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, поважати гідність один одного, проявляти доброзичливість, чесність, відповідальність.