



ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ»

Розглянуто та схвалено
на засідання циклової комісії
загальноосвітніх дисциплін
Протокол №1 від 30.08.23
Голова-ЦК 
Наталія БІБІК

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засідання циклової комісії
спеціальності 193 Геодезія та
землеустрій
Протокол №1 від 06.09.23
Голова ЦК 
Яна ЧИЧИРКО

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»	
Галузь знань	19 Архітектура та будівництво
Спеціальність	193 Геодезія та землеустрій
ОПП (рік)	Геодезія та землеустрій (2023 р.)
Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр з геодезії та землеустрою
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Форма навчання	Денна
Семестр	5,6,7 (БЗСО)
Обсяг навчальної дисципліни	180 годин (6 кредитів ECTS)
Форма контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Розробник	Бичков Богдан, спеціаліст
Предмет вивчення	Вивчає рухову діяльність людини як засіб розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей, формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.
Мета вивчення	Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості здобувача освіти, підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

	<p>Дисципліна спрямована на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності), удосконалення рухових умінь і навичок, формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.</p> <p>Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення здобувачів освіти з основами здорового способу життя, правилами безпечного виконання фізичних вправ, методами самоконтролю за фізичним станом організму. Значна увага приділяється розвитку фізичних здібностей, вихованню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, а також формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової загального розвитку особистості.</p>
<p>Компетентності, заплановані знання та вміння</p>	<p>ЗК2. 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.</p>
<p>Заплановані результати навчання</p>	<p>РН3.Будувати взаємозв'язки між знаннями та досвідом, елементами природничих, юридичних, економічних освітніх компонентів і способами їх практичного використання в професійній діяльності.</p> <p>РН17. Проектувати заходи з охорони праці і безпеки життєдіяльності в галузі та забезпечувати їх виконання.</p>

Зміст дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1.1. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину. Вдосконалення техніки метання гранати.

Тема 1.2. Вдосконалення техніки бігу на дистанцію 100 м, техніка низького старту.

Тема 1.3. Вдосконалення техніки метання гранати на точність та дальність.

Тема 1.4. Закріплення техніки метання гранати на дальність техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 1.5. ВКН - Біг на дистанцію 100 м. Закріпити техніку метання гранати, техніку стрибка в довжину.

Тема 1.6. Метання гранати. Закріплення техніки бігу на дистанції: юнаки 3000 м дівчата 2000 м. Розвиток рухливих якостей: спритності.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Подвійний крок. Кидок м'яча в кільце. Штрафні кидки в кільце.

Тема 2.2. Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Вдосконалення техніки передачі м'яча від грудей. Двостороння учбова гра.

Тема 2.3. ВКН - штрафні кидки в кільце. Техніка передачі м'яча через підлогу. Двостороння учбова гра.

Тема 2.4. ВКН - ведення м'яча. Закріплення техніки подвійного кроку. Двостороння учбова гра.

Тема 2.5. Основні положення гравця під час захисту нападу. Двостороння гра.

Тема 2.6. ВКН - подвійний крок. Кидок м'яча в кільце. Тактика гри в нападі та захисті. Двостороння учбова гра.

Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика

Тема 3.1. Основні вправи багатоборства пауерліфтинг.

Тема 3.2. Підйом штанги на біцепс стоячи, сидячи.

Тема 3.3. Вправи для зміцнення м'язів спини. Станова тяга. Нахили з обтяженням.

Тема 3.4. Вправи для зміцнення м'язів ніг. Присідання зі штангою вистрибування.

Тема 3.5. ВКН - з жиму лежачи. Підйому на біцепс та станової тяги.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

Тема 4.1. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.

Тема 4.2. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки метання гранати.

Тема 4.3. Вдосконалення техніки стрибка в довжину. Вдосконалення техніки метання гранати.

Тема 4.4. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.

закріплення техніки метання гранати.

Тема 4.5. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.

Закріплення техніки метання гранати на дальність.

Тема 4.6. ВКН - біг на дистанцію 60 м закріпити техніку метання гранати закріпити техніку стрибка в довжину.

Змістовий модуль 5. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 5.1 Закріплення техніки ведення м'яча. Закріплення техніки виконання подвійного кроку.

Тема 5.2 Тактика гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння учбова гра.

Тема 5.3. Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.

Тема 5.4. ВКН - штрафні кидки. Техніка передачі м'яча від грудей двостороння учбова гра

Тема 5.5. Техніка передачі м'яча від грудей двостороння учбова гра

Тема 5.6. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.

Тема 5.7. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.

Змістовий модуль 6. Атлетична гімнастика.

Тема 6.1. Основні вправи атлетичного триборства, жим, станова тяга, присіди зі штангою. Виконання вправ атлетичного триборства.

Змістовий модуль 7. Кросова підготовка.

Тема 7.1. Біг в чергуванні з ходьбою: юнаки – 3000м, дівчата – 2000м. Рухливі ігри.

Змістовий модуль 8. Туризм.

Тема 8.1. Інструктаж з техніки безпеки під час проведення туристичного походу. Теоретичні відомості.

Тема 8.2. Туристичний похід. Розбивка біваку. Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту.

Тема 8.3. Рух за компасом. Робота з топографічною картою. Визначення сторін горизонту.

Змістовий модуль 9. Легка атлетика.

Тема 9.1. Вдосконалення техніки метання гранати. Вдосконалення техніки бігу на 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.

Тема 9.2. ВКН - метання гранати. Закріплення техніки стрибка в довжину. Техніка бігу на 2000 - 3000 м.

Тема 9.3. ВКН - біг на дистанцію 100 м. Закріплення техніки бігу на дистанцію 2000 - 3000 м рухливі ігри.

Тема 9.4. ВКН - стрибок в довжину техніка стрибка в довжину з місця рухливі ігри.

Тема 9.5. ВКН - біг на дистанцію 2000 - 3000 м. Розвиток силових якостей.

Змістовий модуль 10. Баскетбол.

Тема 10.1. Тактика гри в нападі, захисті. Двостороння учбова гра.

Тема 10.2. Техніка ведення м'яча. Кидки в кошик. Двостороння гра.

Тема 10.3. ВКН - штрафні кидки. Техніка передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 10.4. ВКН - ведення м'яча. Подвійний крок. Кидок в кошик. Двостороння гра.

Тема 10.5. Техніка ведення, передача м'яча різними способами. Двостороння гра.

Змістовий модуль 11. Атлетична гімнастика.

Тема 11.1. Основні вправи атлетичного триборства, жим, станова тяга, присід зі штангою.

Тема 11.2. Вправи для зміцнення м'язів грудей, плечей

Самостійна робота

1.Вдосконалення техніки метання гранати на дальність та точність.

2.Вдосконалення техніки метання гранати на дальність та точність.

3.Закріплення техніки метання гранати на дальність. Техніка бігу на короткі дистанції.

4.ВКН біг на дистанцію 100 м закріпити техніку метання гранати закріпити техніку стрибка в довжину

5.ВКН - біг на дистанції: юнаки 3000 м, дівчата 2000 м розвиток рухливих якостей сили рухливі ігри

6.Техніка ведення м'яча зі зміною рук низьке ведення високе ведення з оборотом на 180 ° передача м'яча однією та двома руками

7.Техніка ведення м'яча зі зміною рук. Низьке ведення, високе ведення з оборотом на 180 ° . Передача м'яча однією та двома руками.

8.Штрафні кидки в кільце. Техніка передачі м'яча через підлогу. Двостороння учбова гра.

9.Ведення м'яча. Закріплення техніки подвійного кроку. Двостороння учбова гра.

10.Подвійний крок кидок м'яча в кільце. Тактика гри в нападі та захисті.

11.Вправи для зміцнення м'язів спини. Станова тяга. Нахили з обтяженням.

12.Вправи для зміцнення м'язів ніг. Присідання зі штангою. Вистрибування.

13.Вдосконалення техніки стрибка в довжину.

14.Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки метання гранати.

15.Вдосконалення техніки стрибка в довжину. Вдосконалення техніки метання.

	<p>16.Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>17.Закріплення техніки метання гранати на дальність.</p> <p>18.Закріплення техніки ведення м'яча. Закріплення техніки виконання подвійного кроку.</p> <p>19.Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.</p> <p>20.Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.</p> <p>21.Штрафні кидки. Техніка передачі м'яча від грудей. Двостороння учбова гра.</p> <p>22.Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.</p> <p>23.Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.</p> <p>24.Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою. Виконання станової тяги зі штангою.</p> <p>25.Рівномірний біг: юнаки 3000 м, дівчата 2000 м. Розвиток силових якостей.</p> <p>26.Вдосконалення техніки метання гранати. Вдосконалення техніки бігу на 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.</p> <p>27.Метання гранати. Закріплення техніки стрибка в довжину. Техніка бігу на 2000 3000 м.</p> <p>28.Метання гранати на дальність. Силові вправи.</p> <p>29.Біг на дистанцію 100 м. Закріплення техніки бігу на дистанцію 2000 - 3000 м. Рухливі ігри.</p> <p>30.Стрибок в довжину. Техніка стрибка в довжину з місця.</p> <p>31.Стрибок в довжину. Техніка стрибка в довжину з розбігу.</p> <p>32.Біг на дистанцію 2000 - 3000 м. Розвиток силових якостей.</p> <p>33.Біг на витривалість 5000 м. Вправи на тренажерах.</p> <p>34.Тактика гри в нападі – захисті. Двостороння учбова гра.</p> <p>35.Техніка ведення м'яча. Кидки в кошик. Двостороння гра.</p> <p>36.Кидки в кошик. Двостороння гра.</p> <p>37.Техніка передачі м'яча. Двостороння гра.</p> <p>38.Виконання штрафних кидків. Гра в 3 очка.</p> <p>39.Ведення м'яча, подвійний крок. Кидок в кошик. Двостороння гра.</p> <p>40.Передача м'яча різними способами.</p> <p>41.Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою.</p> <p>42.Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою.</p> <p>43.Виконання станової тяги зі штангою. Розведення гантелей лежачи.</p>
<p>Міждисциплінарні зв'язки</p>	<p>Біологія, фізика, психологія, математика</p>

<p>Система оцінювання</p>	<p>Оцінку на практичному занятті студент отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей. Під час підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є контрольні нормативи. Поточний контроль успішності здобувачів освіти здійснюється за чотирирівневою шкалою - «2» незадовільний рівень, «3» задовільний рівень, «4» добрий рівень, «5» відмінний рівень.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с. 2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340с. 3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. -164с. 4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с. 6. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с. 7. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватъев, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с. 8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с. 9. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х.: Точка, 2010. 200 с. 10. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.; Миколаїв: НАУ імені В.О.Сухомлинського, 2016. – 154 с. 11. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с. <p>Інформаційні ресурси</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch 2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch 3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: https://www.google.com/search 4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch