



**ЖИТОМИРСЬКИЙ  
АГРОТЕХНІЧНИЙ  
ФАХОВИЙ  
КОЛЕДЖ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань	<b>20 «Аграрні науки і продовольство»</b>	
Спеціальність	<b>201 «Агрономія»</b>	
Освітньо-професійний ступінь	<b>Молодший бакалавр</b>	
Викладач	<b>Можарівський Роман Валерійєвич</b>	
	Посада	<b>Викладач</b>
	Науковий ступінь	<b>Без ступеня</b>
	Вчене звання	<b>викладач вищої категорії, викладач-методист</b>
	Контактний тел.:	<b>067-758-48-72</b>
	E-mail:	
	Робоче місце	<b>Циклова комісія фізичного виховання та Захисту України</b>
Статус дисципліни:	<b>Нормативна дисципліна загальної підготовки ННД.03</b>	
Час та місце проведення:	<b>відповідно до розкладу</b>	
Кількість кредитів:	<b>3 кредити (90 год)</b>	
Форма контролю:	<b>Залік</b>	
Сторінка дисципліни в Інтернеті	<a href="http://zhatk.zt.ua">Житомирський агротехнічний фаховий коледж - Освітній портал (zhatk.zt.ua)</a>	

**Пререквізити навчальної дисципліни:** Фізичне виховання як навчальна дисципліна має вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої інтелектуальної, морально стійкої та досконалої особистості.

**Постреквізити:** викладання дисциплін «Фізичне виховання», «Ритміка».

### **Характеристика дисципліни:**

**Призначення навчальної дисципліни:** зумовлює основний зміст фізичної освіти, виховання, розвитку та оздоровлення студентів і спрямована на формування фізичної культури особистості молодого фахівця. Навчальна програма з фізичного виховання для аграрних навчальних закладів передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять на I-II курсах в обсязі 2-х годин на тиждень. Збільшення кількості годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок занять в секціях, групах здоров'я, самостійних заняттях тощо в позанавчальний час за вільним вибором студентів.

**Мета викладання навчальної дисципліни:** полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця відповідного освітньо-професійного рівня, підготовці його до високоякісної праці за обраним фахом, здатного використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в умовах професійної діяльності.

Критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого аграрного навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх у процесі життєдіяльності;
- знання основ методики фізкультурно-оздоровчих традиційних та інноваційних технологій фізичного виховання;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована фізкультурно-оздоровча компетентність і мотиваційно-ціннісне ставлення до щоденних занять фізичними вправами та впровадження здоров'язбережувальних технологій у трудових колективах та соціальній інфраструктурі села.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення життєдіяльності та опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.
2. Сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, тілобудови, профілактики захворювань, забезпечення доброго фізичного стану.
3. Підвищення функціональних можливостей організму для необхідного рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей) та працездатності.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

Розділ 1. Теоретична підготовка.

Розділ 2. Методична підготовка.

Розділ 3. Фізична підготовка.

Розділ 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Розділ 5. Самостійна робота.

**Задачі курсу** – відповідно до Освітньо-професійної програми здобувачі освітньо-професійного ступеня вищої освіти «Молодший бакалавр» зі спеціальності 201 «Агрономія» повинні

**знати:**

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх у процесі життєдіяльності;
- знання основ методики фізкультурно-оздоровчих традиційних та інноваційних технологій фізичного виховання;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована фізкультурно-оздоровча компетентність і мотиваційно-ціннісне ставлення до щоденних занять фізичними вправами та впровадження здоров'язбережувальних технологій у трудових колективах та соціальній інфраструктурі села.

**вміти:**

-зміцнювати здоров'я, підвищувати життєдіяльність та опірність організму до дії несприятливих чинників

зовнішнього середовища.

-сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, тілобудови, профілактики захворювань, забезпечення доброго фізичного стану.

-підвищувати функціональні можливості організму для необхідного рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей) та працездатності.

-оволодівати системою рухових умінь і практичних навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до професійної діяльності.

-формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя для їх використання під час навчання, трудової діяльності, сімейного життя тощо.

-фоормувати мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, на фізичне і духовне самовдосконалення.

-набувати досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

-формувати світогляд, фізкультурно-оздоровчої компетентності, естетичне і моральне виховання (краси рухів, естетичного ідеалу, м'язової насолоди тощо).

-проводити підготовку до виконання тестів і нормативів з фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки на рівні вимог кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

***Навчальна дисципліна направлена на досягнення компетентностей Освітньо-професійної програми:***

## **Загальні компетентності:**

ЗК 6. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та пошуку

ЗК 10. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 15. Знання і навички у педагогічній діяльності щодо організації та здійснення освітнього процесу, навчання, виховання, розвитку і професійної підготовки здобувачів освіти до певного виду професійно-орієнтованої діяльності.

## **Навчальна дисципліна направлена на забезпечення програмних результатів навчання:**

ПРН 3. Вільно володіти українською та іноземною (на вибір – англійською, німецькою та іншою) мовами, зокрема спеціальною термінологією та застосовувати у професійній діяльності.

ПРН 14. Вдосконалювати знання і навички за допомогою довідкової та нормативної літератури, відповідної документації для вирішення виробничих завдань, пов'язаних з професійною діяльністю.

**Опис навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання»**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів ECTS 3	Галузь знань 20 Аграрні науки і продовольство	Нормативна			
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність 201 «Агрономія» молодший бакалавр	<b>Рік підготовки:</b>			
		I			
		<b>Семестр</b>			
		I	II		
				<b>Лекції</b>	
		2	-	2 год	
				<b>Практичні</b>	
		24	32	56 год.	
		<b>26</b>	<b>32</b>	<b>Всього аудиторних: 58</b>	
				<b>Самостійна робота</b>	
16	16	32 год.			
Поточний вид контролю: <b>Залік</b>					

## Література

### Основна

1. Апанасенко Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: Навч. пос. / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович. Ужгород: УжНУ, 2004. 144 с.

2. Архипов О.А. Теорія та методика викладання атлетизму: Метод. посібник / О.А. Архипов, А.В. Хохлов. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 67 с.

3. Грибан Г.П. Валеологічні засади фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Людинознавчі студії: зб. наук. праць ДДПУ. Вип. Двадцять п'ятий. Педагогіка. Дрогобич, ДДПУ ім. І. Франка, 2012. С. 253-265.

4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.

5. Грибан Г.П. Концептуальні основи функціонування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 3. С. 45-48.

6. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г.П. Грибан // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал, № 6 (24). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. С. 25-32.

7. Грибан Г.П. Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 9. 2012. С. 34-38.

8. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во "Рута", 2012. 514 с.



10.Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

11.Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.

**Контроль знань.** Планується проведення поточного контролю під час аудиторних занять, контроль якості виконання СРС; рубіжного контролю у формі захисту практичних робіт; підсумкова атестація у формі екзамену.

Поточний контроль - 20 %

Контроль СРС - 20 %

Захист ПР - 30 %

Підсумковий контроль – 30 %

Поточний і рубіжні контролю не менше 60 %.

Підсумковий контроль не менше – 30 %.

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	<b>A</b>	відмінно
82-89	<b>B</b>	добре
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	задовільно
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **Політика курсу**

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу, обов'язковість відвідування занять, активну участь в обговоренні питань, попередню підготовку до лекцій і практичних занять. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач вищої освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладачу. Під час роботи над індивідуальними завданнями недопустимо порушення академічної доброчесності.