



Уманський національний
університет садівництва

Факультет лісового і садово-
паркового господарства

Кафедра фізичного
виховання і психолого-
педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичного виховання»

Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)
Галузь знань:	07 «Управління та адміністрування»
Спеціальність:	072 «Фінанси, банківська справа та страхування»
Освітня програма:	Фінанси, банківська справа та страхування
Семестр:	1 - 2
Курс (рік навчання)	1 (2022-2023 н.р.)
Форма навчання:	денна
Кількість кредитів ЄКТС:	4
Мова викладання:	українська
Обов'язкова/вибіркова:	обов'язкова

Лектор курсу	Наталія Гребінюк
Профайл лектора	https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobitniki/grebinyuk-nataliya-mikolaivna.html
Контактна інформація лектора (e-mail)	NatashaGrebinyk@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=830

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу	Збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Завдання курсу	Навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
Компетентності	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, 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.
Програмні результати навчання	Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції / практичні (семінарські, лабораторні))	Зміст тем курсу	Завдання	Оцінювання (балів)
Змістовий модуль 1				
Легка атлетика	4	Техніка безпеки на занятті з фізичного виховання. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Тренувальні вправи	5
Легка атлетика	8	Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту. Біг по коротких відрізках.	Загальна фізична підготовка	5
Легка атлетика	4	Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції. Кросова підготовка . Загально-фізична витривалість бігу до 20 хв.	Розвиток витривалості в бігу	5
Легка атлетика	4	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Тренувальні вправи	5
Змістовий модуль 2				
Волейбол	4	Вивчення техніки прийому передачі м'яча зверху — знизу. Нижня пряма подача. Прийом — передача м'яча зверху — знизу. Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м'яча.	Прийом передачі в парах	15
Волейбол	14	Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м'ячем. Тренувальна гра.	Точне виконання вправ	15
Змістовий модуль 3				
Баскетбол	4	Ведення м'яча , передача м'яча однією рукою від грудей. Імітація кидка м'яча лівою, правою. Навчальна гра.	Правильна робота кисті	15
Basketball	8	Free throw. Passing the ball. Competition rules. Throws for the amount in the basket. A two-sided game.	Passing the ball	15
Змістовий модуль 4				
Легка атлетика	2	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибки на скакалці	5
Легка атлетика	2	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	5
Легка атлетика	2	Техніку бігу на довгі дистанції правильність дихання. Біг з рівномірним прискоренням.	Стрибок з місця	5
Легка атлетика	4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування на перекладині. Естафетний біг, передача естафетної палички.	Біг на витривалість	5
Всього	60			
Всього за рік	120			

ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика оцінювання	В основу рейтингового оцінювання знань закладена 100-бальна шкала оцінювання (максимально можлива сума балів, яку може набрати здобувач за всіма видами контролю знань з дисципліни з урахуванням поточної успішності, самостійної роботи, науково-дослідної роботи, модульного контролю тощо). Встановлюється, що при вивченні дисципліни здобувач може набрати максимально 100 балів.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час підготовки письмових робіт, проведення контрольних заходів здобувачі повинні дотримуватися правил академічної доброчесності, які визначено Кодексом доброчесності Уманського НУС. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (за погодженням із деканом факультету)

Розподіл балів, які отримують студенти

	Поточний (модульний) контроль Модуль 1												Сума
	ЗМ № 1				ЗМ№2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				100
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
Кількість балів за видами робіт, всього	5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
активність на семінарських заняттях	4	4	4	4	10	10	10	10	4	4	4	4	
виконання самостійної роботи студентів	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	
	Поточний (модульний) контроль Модуль 2												Сума
	ЗМ № 5				ЗМ№6		ЗМ № 7		ЗМ № 8				100
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
Кількість балів за видами робіт, всього	5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
активність на семінарських заняттях	4	4	4	4	10	10	10	10	4	4	4	4	
виконання самостійної роботи студентів	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутава. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
7. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях 7. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
8. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
11. Опанасюк Ф.Г. Грибан Г.П.. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб., Житомир: Вид-во —Державний агроекологічний університет, 2006. 332 с.
12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

Допоміжна:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Видавництво.(молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – 2-є вид. переоб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. – 384 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль, 2001. – ч.1.–272 с.; ч.2- 248. 8
3. Фалько О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. (Навчальний посібник). – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994 р. 208 с.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”– К., 1994. – 22 с.
5. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
6. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
7. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
8. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
9. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
10. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296с.
11. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Артеменко Б., Супронович В. Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. №1. 2020. 450 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
3. Фізична культура. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org>
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/>
5. Теорія і методика викладання спортивних ігор. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf>
6. Фітнес. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html>
7. Теорія і методика викладання гімнастики. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
8. Тренування м'язів пресу URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html>.
9. Волейбол. Методика і тренування. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html
10. Баскетбол. Методика і тренування URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>
11. Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html