



Уманський національний
університет садівництва

Факультет лісового і садово-
паркового господарства

Кафедра фізичного
виховання і психолого-
педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти:	<u>перший (бакалаврський)</u>
Спеціальність:	<u>075 Маркетинг</u>
Освітня програма:	<u>Маркетинг</u>
Навчальний рік, семестр:	<u>2023-2024 н.р., семестр 1,2</u>
Курс (рік навчання)	<u>1 (1)</u>
Форма навчання:	<u>денна</u>
Кількість кредитів ЄКТС:	<u>7</u>
Мова викладання:	<u>українська</u>
Обов'язкова/вибіркова:	<u>обов'язкова</u>

Лектор курсу	Наталія ГРЕБІНЮК
Профайл лектора	https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/grebinyuk-nataliya-mikolaiвна.html
Контактна інформація лектор (e-mail)	natashagrebinyuk@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, установа 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 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
Програмні результати навчання	Діяти соціально відповідально та громадського свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції / практичні (семінарські, лабораторні))	Зміст тем курсу	Завдання	Оцінювання (балів)
Змістовий модуль 1				
Легка атлетика	-/6	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
Athletics	-/8	Middle distance running technique. Low start technique. Running short distances.	Загальна фізична підготовка	5
Легка атлетика	-/6	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	-/6	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	-/6	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	-/6	Ведення м'яча , передача м'яча однією рукою від грудей. Імітація кидка м'яча лівою, правою. Навчальна гра.	Правильна робота кисті	15
Баскетбол	-/8	Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину. Двостороння гра	Передача м'яча	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 правильності 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	70			100

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 контроль												Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	100

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.
2. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС, 2001. 33 с.
3. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
4. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
5. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації. *Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*. Вінниця: Планер. 2019. 296 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агрокологічний університет», 2006. 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
9. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: навч. посібник. К. : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
10. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
11. Бабушкін В.В. Баскетбол у вузі. Харків: Основа, 1992. 166с.
12. Правила змагань з баскетболу. URL : <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202022%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>
13. Правила змагань з волейболу. URL : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-pravila-gri-u-voleybol-2021-2024-zhesti-suddi-referi-326899.html>
14. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.