



Уманський національний
університет садівництва

Факультет менеджменту

Кафедра туризму та готельно-
ресторанної справи

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти:	<u>Перший (бакалаврський)</u>
Спеціальність:	<u>241 «Готельно-ресторанна справа»</u>
Освітньо-професійна програма:	<u>«Готельно-ресторанна справа»</u>
Семестр:	<u>1,2,3,4</u>
Рік навчання (курсу):	<u>1,2</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	Юрій МОРОЗ, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін
Профайл лектора	https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/moroz-yurij-mikolajovich.html
Контактна інформація лектора (e-mail)	morzev1978@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/enrol/index.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.
Загальні компетентності	<ul style="list-style-type: none">▸ 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, вести здоровий спосіб життя.▸ здатність працювати в команді.
Програмні результати навчання	<ul style="list-style-type: none">▸ зберігати та примножувати досягнення і 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 (практичні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання (балів)
Змістовий модуль 1.				
Тема 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.	Тренувальні вправи	5
Тема 2. Легка атлетика	6	Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту. Біг по коротких відрізках.	Загальна фізична підготовка	5
Тема 3. 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
Тема 4. 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.				
Тема 5. Волейбол	8	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
Тема 6. Волейбол	8	Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м'ячем. Тренувальна гра.	Точне виконання вправ	15
Змістовий модуль 3				
Тема 7. Баскетбол	10	Ведення м'яча, передача м'яча однією рукою від грудей. Імітація кидка м'яча лівою, правою. Навчальна гра.	Правильна робота кисті	15
Тема 8. Баскетбол	10	Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину. Двостороння гра.	Передача м'яча	15
Змістовий модуль 4				
Тема 9. Легка атлетика	8	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибки на скакалці	5
Тема 10. Легка атлетика	8	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	5
Тема 11. Легка атлетика	8	Техніку бігу на довгі дистанції правильність дихання. Біг з рівномірним прискоренням.	Стрибок з місця	5
Тема 12. Легка атлетика	8	Згинання і розгинання руку в упорі лежачи. Підтягування на перекладині. Естафетний біг, передача естафетної палички.	Біг на витривалість	5
Всього за курс	92			100

ПОЛІТИКА 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, підсумкового контролю тощо). Встановлюється, що при вивченні дисципліни до моменту підсумкового контролю (іспиту) здобувач може набрати максимально 70 балів. На підсумковому контролі (іспит) здобувач може набрати максимально 30 балів, що в сумі і дає 100 балів.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час підготовки рефератів та індивідуальних науково-дослідних завдань, 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 відбутись індивідуально (за погодженням із деканом факультету).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Нормативна література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.
7. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2005.-57 с.
8. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
9. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.
10. Hrytsyliak S.M., Zubrytskyi B.D. Vplyv zasobiv basketbolu na stan fizychnoi pidhotovlenosti studentiv. Fizychno vykhovannia, sport i kulturazdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2011. № 2. S. 53-56.

Базова література

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

9. 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.

10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

11. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

12. Dus S. V. Realizatsiia mety ta zavdan fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi shliakhom orhanizatsii zaniat seksii z basketbolu. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia : Pedahohika i psykhohohiia. 2013. Vyp. 39. S. 366-369.

Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»

2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»

3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична культура»

4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;

6. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;

7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;

8. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».

9. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол.Методика і тренування»

10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html> «Баскетбол.Методика і тренування»

11. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»

12. URL-адреса: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-03/2021-03-06.pdf> «Особливості психофізіологічного стану студентів спеціалізації баскетбол»