



**Уманський
національний університет
садівництва**

**Факультет лісового і садово-
паркового господарства**

**Кафедра фізичного вихо-
вання і психолого-
педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти:	<u>Перший (бакалаврський)</u>
Спеціальність:	<u>241 «Готельно-ресторанна справа»</u>
Освітня програма:	<u>«Готельно-ресторанна справа»</u>
Семестр:	<u>1, 2, 3, 4</u>
Курс (рік навчання):	<u>1, 2</u>
Форми навчання:	<u>денна</u>
Кількість кредитів ЄКТС:	<u>7</u>
Мова викладання:	<u>українська</u>
Обов'язкова/вибіркова:	<u>обов'язкова</u>

Лектор курсу	Іван Чернобаб, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін
Профайл лектора	https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/chornobab-ivan-fedorovich.html
Контактна інформація лектора (e-mail)	ivanchornobab@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/enrol/index.php?id=1146

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 підготовки 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	➤ 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	➤ 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

ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика оцінювання	В основу рейтингового оцінювання знань покладена 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). Поточний (модульний) контроль є сумою балів, отриманих здобувачем за виконання завдань. Підсумковий контроль – залік
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 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).

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