



СИЛАБУС

1. Базова інформація про дисципліну	
Назва дисципліни	Фізичне виховання
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	24 «Сфера обслуговування»
Спеціальність	242 «Туризм і рекреація»
Освітньо-професійна програма	«Туризм»
Факультет	менеджменту
Семестр	1; 2; 3; 4
Курс	I-II
Анотація курсу	Вивчення дисципліни зводиться до набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і обраної професії.
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=830
Мова викладання	Українська
Лектор курсу	Мороз Юрій Миколайович, к. пед. н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/moroz-yurij-mikolajovich.html
Адреса кафедри	м. Умань, вул. Інститутська, 1, корп. 11
2. Місце дисципліни в освітній програмі	
Освітньо-професійна програма	«Туризм» https://ects.udau.edu.ua/ua/informaciya-po-programam/fakultet-menedzhmentu/242-turizm-i-rekreaciya.html
Перелік загальних компетентностей (ЗК)	У результаті вивчення дисципліни студент повинен оволодіти такими загальними компетентностями: <ul style="list-style-type: none">– здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;– 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;– здатність працювати в команді та автономно.

Перелік фахових компетентностей (ФК)	У результаті вивчення дисципліни студент повинен оволодіти такими фаховими компетентностями: – розуміння процесів організації туристичних подорожей і комплексного туристичного обслуговування (готельного, ресторанного, транспортного, екскурсійного, рекреаційного).
Перелік програмних результатів навчання (ПР)	– знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії туризму, організації туристичного процесу та туристичної діяльності суб'єктів ринку туристичних послуг, а також світоглядних та суміжних наук.
3. Опис дисципліни	
Структура навантаження студентів	Кількість годин – 210 Кількість кредитів – 7,0 Практичні заняття – 92 год. Самостійна робота – 118 год. Форма підсумкового контролю – залік.
Методи навчання	В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання – це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації. Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання. Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей). При викладанні дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій: через електронне модульне середовище навчального процесу Moodle.
Мета та завдання	Метою фізичного виховання є 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 – 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.
4. Зміст дисципліни	
Тема 1	Техніка бігу на короткі дистанції.
Тема 2	Техніка бігу на середні дистанції.
Тема 3	Розвиток витривалості.
Тема 4	Техніка стрибків у довжину.
Тема 5	Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
Тема 6	Техніка гри в волейбол.
Тема 7	Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
Тема 8	Техніка гри в баскетбол.
Тема 9	Техніка стрибка у довжину з місця.
Тема 10	Виконання контрольних нормативів.

Тема 11	Розвиток фізичних якостей.
Тема 12	Виконання контрольних нормативів.
5. Політика дисципліни	
Організація навчання	Регулярне відвідування практичних занять здобувачами, здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних програм. Організація навчання відбувається згідно розкладу http://mkr.udau.edu.ua
Методи контролю	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.
Академічна доброчесність	Дотримання положень «Кодексу академічної доброчесності УНУС». Доступний за посиланням: https://www.udau.edu.ua/ua/file/4dH7

6. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточний (модульний) контроль Модуль 1												Сума
ЗМ № 1				ЗМ№2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
Поточний (модульний) контроль Модуль 2												Сума
ЗМ № 5				ЗМ№6		ЗМ № 7		ЗМ № 8				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

7. 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		
60-63	E	задовільно	
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

8. Рекомендована література

Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80, зі змінам і доповненнями [№ 1520-IX від 02.06.2022](#) . URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
3. Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>

Базова

1. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Гимнастична термінологія: навчальний посібник. Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
3. Гостішев В.М. Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки. 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. Діба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148 с.
7. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 257 с.
8. 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.
9. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
10. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
12. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П.. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
13. 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. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К: ІСДО, 1995. 200 с.
3. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
4. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. Л.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
5. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
6. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник . Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
7. 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.

8. 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*. 2020. №1. 450 с.
9. Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Супронович В., Кожем'янка Т. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С.58-61.
10. Мороз Ю.М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4(1). С. 194-201.
11. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Витоки педагогічної діяльності. Збірник наукових праць ПНПУ імені В.Г. Короленка*. 2018. Вип. 21. С. 127-130. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2018.21.206171>
12. Мороз Ю.М. Особливості використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності. *Art of medicine*. 2018. №3 (7). С. 196-198
13. Beseda N., Martynenko A., Moroz Y. Future specialists in physical culture and sport communicative competence development by training methods. *Semantic Scholar* . 2019. Vol. 7 № 4.8. pp. 806-809 DOI:10.14419/ijet.v7i4.8.28127
14. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Hryniouva M., Moroz Y. Integrated Healthcare Saving Technologies Innovative Potential in Higher Education Institutions. *International Journal of Engineering & Technology, Modern Journal of Language Teaching Methods*. 2018. Vol. 7. № 4.8. pp. 815– 817 DOI:10.14419/ijet.v7i4.8.28129.
15. Мороз Ю.М. Проблема виховання культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4 (112). С.87-92.
16. Мороз Ю.М. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4 (327). С. 87-95.
17. Мороз Ю.М. Аксіологічні аспекти виховання рекреаційної культури студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць ПНПУ імені В.Г. Короленка*. 2019. Вип. 23. С. 158-161.
18. Мороз Ю.М. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді. *Витоки педагогічної діяльності. Збірник наукових праць ПНПУ імені В.Г. Короленка*. 2021. Вип. 28. С. 106-111
19. Мороз Ю.М. Удосконалення техніки застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів майбутніми офіцерами-правоохоронцями із використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 1(145)22. С. 110-116
20. Мороз Ю.М. Формування міри спортивної толерантності для юнаків-футболістів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2022. Вип. 8(1). С. 52- 60

9. Інформаційні ресурси

1. Фізична_культура. URL: <https://uk.wikipedia.org>
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/>
5. Фітнес. URL: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html>
7. Теорія і методика викладання гімнастики. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
8. Тренування м'язів пресу. URL: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «».
9. Волейбол. Методика і тренування. URL: <http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post-7243.html>
10. Баскетбол. Методика і тренування. URL: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>

11. Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків. URL: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html
12. Ранкова руханка. URL: <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>
13. Спортивні ігри для дому. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be>
14. Спорт вдома. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0HYQAlyEO_p8&feature=youtu.be