



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>Початковий (короткий цикл)</u>
Спеціальність:	<u>241 «Готельно-ресторанна справа»</u>
Освітня програма:	<u>«Готельно-ресторанна справа»</u>
Семестр:	<u>1, 2, 3</u>
Курс (рік навчання)	<u>1, 2</u>
Форма навчання:	<u>денна</u>
Кількість кредитів ЄКТС:	<u>5</u>
Мова викладання:	<u>українська</u>
Обов'язкова/вибіркова:	<u>обов'язкова</u>

Лектор курсу	Іван ЧОРНОБАБ, 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 лектор (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 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	➤ здатність зберігати та примножувати моральні і культурні цінності, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та вести здоровий спосіб життя; ➤ здатність працювати у команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію.
Спеціальні компетентності	➤ здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії (робота в команді), навички ділового спілкування.
Програмні результати навчання	➤ знати свої права як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції / практичні, (семинарські)	Результати навчання	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.	Тренувальні вправи	5
Легка атлетика	4	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 вбігу	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 передачів парох	15
Волейбол	6	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	6	Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину. Двостороння гра	Передача м'яча	15
Змістовий модуль 4				
Легка атлетика	6	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибки на скакалці	5
Легка атлетика	6	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	5

Легка атлетика	6	Техніку бігу на довгі дистанції правильність дихання. Біг з рівномірним прискоренням.	Стрибок з місця	5
Легка атлетика	6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування на перекладині. Естафетний біг, передача естафетної палички.	Біг на витривалість	5
Всього за курс	66			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		
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