



Уманський національний  
університет садівництва

Факультет лісового і садово-  
паркового господарства

Кафедра фізичного  
виховання і психолого-  
педагогічних дисциплін

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичного виховання»

Рівень вищої освіти:	<b><u>‘Перший (бакалаврський)</u></b>
Галузь знань:	<b><u>07 «Управління та адміністрування»</u></b>
Спеціальність:	<b><u>072 «Фінанси, банківська справа та страхування»</u></b>
Освітня програма:	<b><u>Фінанси, банківська справа та страхування</u></b>
Кількість кредитів ЄКТС:	<b><u>4</u></b>
Мова викладання:	<b><u>українська</u></b>
Обов’язкова/вибіркова:	<b><u>обов’язкова</u></b>

Лектор курсу	Наталія Гребінюк
Профайл лектора	<a href="https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/grebinyuk-nataliya-mikolaiвна.html">https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/grebinyuk-nataliya-mikolaiвна.html</a>
Контактна інформація лектора (e-mail)	<a href="mailto:NatashaGrebinyk@gmail.com">NatashaGrebinyk@gmail.com</a>
Сторінка курсу в MOODLE	<a href="https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=830">https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=830</a>

### 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	ЗК 14. 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, 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	ПРН23. Визначати досягнення і ідентифікувати 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

Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Змістовий модуль 1.«Фізичне виховання»</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2	2
2. Техніка бігу на середні дистанції.	4	2	2
3. Розвиток витривалості.	4	2	2
4. Техніка стрибків у довжину.	2	1	1
Разом годин за ЗМ 1.	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.</b>			
5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	3	3
6. Техніка гри в волейбол.	6	3	3
7. Правила гри.	4	2	2
Разом годин за ЗМ 2.	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.</b>			
8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	3	3
9. Basketball techniques.	4	2	2
10. Правила гри.	4	2	2
Разом годин за ЗМ 3.	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.</b>			
11. Техніка стрибка у довжину.	4	2	2
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	2	2
12. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	4	2	2
13. Виконання контрольних нормативів.	4	2	2
Разом годин за ЗМ 4.	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Змістовий модуль 1.«Фізичне виховання»</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	3	2	1
2. Техніка бігу на середні дистанції.	3	2	1
3. Розвиток витривалості.	4	3	1
4. Техніка стрибків у довжину.	5	3	2
Разом годин за ЗМ 1.	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.</b>			
5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	3	1
6. Техніка гри в волейбол.	5	3	2
7. Правила гри.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 2.	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.</b>			
8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	3	1
9. Basketball techniques.	4	3	1
10. Правила гри.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 3.	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.</b>			
11. Техніка стрибка у довжину.	3	2	1
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	3	2	1
12. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	4	3	1
13. Виконання контрольних нормативів.	5	3	2
Разом годин за ЗМ 4.	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Всього:	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

## ПОЛІТИКИ КУРСУ

<b>Політика оцінювання</b>	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.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	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.
<b>Політика щодо відвідування</b>	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 при формі контролю «залік» (денна та заочна форма навчання)

Поточний (модульний) контроль														Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2			ЗМ № 3			ЗМ № 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	100
5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо секційні – 5 балів;
- загально університетські – 10 балів;
- спартакіада міста – 15 балів;
- всеукраїнського рівня – 20 балів;
- міжнародні змагання – 30 балів;
- написання реферату за темою – 5 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямків підготовки «Використання ритмічної гімнастики на заняттях з фізичного виховання». Умань. 2022 р. 32 с.

## Рекомендована література

### Базова

1. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.

2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.

3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватъев, Н.В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.

4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки: 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. Диба, Н.П. Гнучова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.

7. 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.: Надтир'я, 2007. 220 с.

8. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.

9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.

10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.

11. Опанасюк Ф.Г. Грибан Г.П.. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб., Житомир: Вид-во «Державний агрокологічний університет», 2006. 332 с.

12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

### Допоміжна

1. 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.

2. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>

3. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>

4. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. 1997. №6. P.202-219.

5. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr 2008, Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.

6. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September 2010

7. Kolomiitseva, O., Prikhodko, A., Bodrenkova, I., Hrynchenko, I., Vashchenko, I., & Honchar, R. (2022). Effect of Pilates training on respiration, joints mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations. Acta Gymnica, 52. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.008>

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

9. Ключко 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, 2015.-57 с.

10. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Супронович В., Кожем'яко Т. Успішність ігрової діяльності футболістів у залежності від кількісних і якісних характеристик нейродинамічних функцій. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. 2021. 72 с.

11. 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.

12. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

13. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2001. ч.1. 272 с.; ч.2- 248.

15. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації. К., МОНУ, 2013. 44 с. з додатками.

16. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.

### Інформаційні ресурси

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

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

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

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

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

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

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

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

9. «Волейбол.Методика і тренування» URL-адреса: [http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_7243.html](http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html)

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

11. «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків» URL-адреса: [https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_1303.html](https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html)

і заліків»