



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>перший (бакалаврський)</u>
Спеціальність:	<u>122 «Комп'ютерні науки»</u>
Освітня програма:	<u>«Комп'ютерні науки»</u>
Рік підготовки:	<u>1-й, 2-й</u>
Семестр	<u>1-й, 2-й, 3-й, 4-й</u>
Форма навчання:	<u>денна</u>
Кількість кредитів ЄКТС:	<u>8</u>
Мова викладання:	<u>українська</u>
Обов'язкова/вибіркова:	<u>обов'язкова</u>

Лектор курсу	Наталія Гребінюк
Профайл лектора	https://sport.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/grebinyuk-nataliya-mikolaiivna.html
Контактна інформація лектора (e-mail)	NatashaGrebinyuk@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.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, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
Компетентності	– здатність працювати в команді (ЗК9); – 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 (ЗК14); – 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 (ЗК15).
Програмні результати навчання	– уміння вільно користуватися рідною і іноземною мовами як засобом ділового спілкування, 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, ведення безпечного та здорового способу життя (ПР19).

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції / практичні (семінарські, лабораторні))	Зміст тем курсу	Завдання	Оціню- вання (балів)
Змістовий модуль 1				
Тема 1. Легка атлетика	2	Техніка безпеки на занятті з фізичного виховання. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Тренувальні вправи	2
Тема 2. Легка атлетика	2	Техніка бігу на короткі дистанції: біг по дистанції, фінішування. стрибок у довжину з місця. Біг по коротких відрізках.	Загальна фізична підготовка	2
Тема 3. Легка атлетика	2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м Стрибок у довжину з розбігу. Низький старт.	Розвиток витривалості в бігу	2
Тема 4. Легка атлетика	4	Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту.	Тренувальні вправи	2
Тема 5. Легка атлетика	4	Техніка бігу на середні дистанції. Стрибок у довжину з розбігу. ЗФП Підбір розбігу, відштовхування.	ЗРВ	2
Тема 6. Легка атлетика	2	Техніка бігу на довгі дистанції. Правильність дихання, постановка стопи на опору.	ЗФП	2
Тема 7. Легка атлетика	2	Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції.	Тренувальні вправи	2
Тема 8. Легка атлетика	2	Кросова підготовка . Загально-фізична витривалість бігу до 20 хв.	ЗФП	2
Тема 9. Легка атлетика	2	Естафетний біг. Біг по дистанціях. Передача естафетної палички в коридорі.	Розвиток витривалості	2
Модульний контроль 1				2
Змістовий модуль 2				
Тема 10. Волейбол	2	Вивчення техніки прийому передачі м'яча зверху — знизу. Нижня пряма подача.	Прийом передачі в парах	4
Тема 11. Волейбол	2	Прийом — передача м'яча зверху – знизу. Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м'яча.	Точне виконання вправ	4
Тема 12. Волейбол	2	Прийом — передача м'яча зверху – знизу. Навчальна гра. Правила змагань.	Тренувальні вправи	4
Тема 13. Волейбол	2	Нижня пряма подача тактичні дії у захисті і нападі. Сійка волейбольна.	Точні паси	4
Тема 14. Волейбол	2	Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м'ячем.	Вдосконалення техніки прямої подачі	4
Тема 15. Волейбол	2	Верхня пряма подача. Страховка, навчальна гра. Стрибки з піднятими руками.	Подача на точність	4
Модульний контроль 2				6

Змістовий модуль 3				
Тема 16. Баскетбол	2	Ведення м'яча. Передача двома руками із-за голови. Навчальна гра.	Ведення м'яча	3
Тема 17. Баскетбол	2	Ведення м'яча , передача м'яча однією рукою від грудей. Навчальна гра. Імітація кидка м'яча лівою, правою.	Правильна робота кисті	3
Тема 18. Баскетбол	2	Передача м'яча в русі. Подвійний крок Навчальна гра. Підвідні вправи	Подвійний крок	3
Тема 19. Баскетбол	2	Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину	Передача м'яча	3
Тема 20. Баскетбол	2	Виривання і вибивання м'яча. Передача м'яча з відскоком від підлоги Передача м'яча між собою.	Техніка кидка	3
Тема 21. Баскетбол	2	Кидок м'яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку. Навчальна та двохстороння гра. Високе та середнє ведення.	Точні кидки	3
Тема 22. Баскетбол	4	Штрафний кидок. Передачі м'яча. Правила змагань. Набивання м'яча лівою та правою рукою.	Техніка кидка	3
Тема 23. Баскетбол	4	Виривання і вибивання м'яча. Передача м'яча з відскоком від підлоги. Переміщення гравців на майданчику.	Техніка кидка	3
Тема 24. Баскетбол	4	Кидок м'яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку. Навчальна та двостороння гра. Попадання в кільце за одну хвилину.	Передача м'яча	3
Модульний контроль 3				3
Змістовий модуль 4				
Тема 25. Легка атлетика	2	Біг на 100 метрів: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції. Виконання низького старту.	Стрибки на скакалці	3
Тема 26. Легка атлетика	2	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	3
Тема 27. Легка атлетика	2	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибок з місця	3
Тема 28. Легка атлетика	2	Естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу. Передача палички по коридору.	Техніка передачі палички	3
Тема 29. Легка атлетика	2	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 400 метрів, біг з рівномірним прискоренням. Правильність дихання.	Біг на середні дистанції	3
Тема 30. Легка атлетика	2	Стрибок у висоту способом «переступання». Підібрати правильний розбіг. Стрибки в висоту з місця.	Присідання 100 раз	3
Модульний контроль 4				2
Всього за рік підготовки	70			100

ПОЛІТИКИ 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). Встановлюється, що при вивченні дисципліни здобувач може набрати максимально 100 балів.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час підготовки рефератів 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 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 заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни