

**Силабус навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання»**

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 073 Менеджмент

Освітня програма: Менеджмент

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)

Курс: 1

Семестр: 1,2

<b>Факультет</b>	Факультет фізичного виховання
<b>Кафедра</b>	Теорії і методики фізичного виховання
<b>Викладач(-і)</b>	<b>ПІБ:</b> Мельник Наталія Ігорівна <b>Посада:</b> викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання <b>E-mail:</b> melniknataska7@gmail.com
<b>Лінк на освітній контент дисципліни</b>	<a href="https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=11420">https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=11420</a>
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / години</b>	4/120
<b>Обсяг дисципліни (години) та види занять</b>	<b>Денна форма:</b> практичні (60 год.), самостійна робота (60 год.) <b>Заочна форма:</b> лекції
<b>Політика дисципліни</b>	<b>Академічна доброчесність.</b> Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. <b>Відвідування занять.</b> Відвідування занять є важливою складовою освітнього процесу. Очікується, що здобувачі вищої освіти відвідають всі практичні заняття курсу. Пропуски практичних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття упродовж двох тижнів з дня пропуску його. <b>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти.</b> Здобувачі вищої освіти мають можливість за власною ініціативою підготувати доповіді до визначених робочою програмою тем практичних занять.
<b>Що будемо вивчати?</b>	Теоретичний блок: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення студентів із обсягом практичного матеріалу, вимогами, нормативами на перший семестр та на першу тему;</li> <li>- Інструктаж з ТБ студентів;</li> <li>- Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах;</li> <li>- Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;</li> <li>- Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання»;</li> <li>- Історія розвитку.</li> </ul> Практичний блок: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніка виконання: загальнорозвивальних, спеціальних, бігових та стрибкових вправ;</li> <li>- Техніка виконання вправ;</li> </ul> Удосконалення технік виконання вправ.
<b>Чому це треба вивчати?</b>	Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури; <ul style="list-style-type: none"> <li>- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі</li> </ul>

	<p>життєдіяльності, навчання, роботи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;</li> <li>- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</li> </ul>
<b>Яких результатів можна досягнути?</b>	Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
<b>Як можна використати набуті знання та уміння?</b>	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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 до адаптації та дії в новій ситуації
<b>Зміст дисципліни</b>	<p>Модуль 1. Основи фізичного виховання Змістовий модуль 1 ЗФП. Легка атлетика. Волейбол. ТЕМА 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕМА 3. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ) ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 Баскетбол. ЗФП. Гімнастика. Легка атлетика. ТЕМА 1. СПОРТИВНІ ІГРИ (БАСКЕТБОЛ) ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕМА 3. ГІМНАСТИКА ТЕМА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА Структура навчальної дисципліни Теми семінарських занять Теми практичних занять Теми лабораторних занять Індивідуальні завдання Самостійна робота Методи навчання Методи контролю Критерії оцінювання результатів навчання Розподіл балів, які отримують студенти Рекомендована література Методичне забезпечення Інформаційні ресурси</p>
<b>Обов'язкові завдання</b>	Планується виконання здобувачами вищої освіти обов'язкових та додаткових декількох видів завдань: поглиблене опрацювання самостійної роботи теоретичного та практичного матеріалу за зазначеною тематикою дисципліни, поглибленій підготовці до здачі нормативів заданих робочою програмою, підготовка до тестових питань для самодіагностики.
<b>Міждисциплінарні зв'язки</b>	Тайм-менеджмент, самоменеджмент
<b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НБ УДПУ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Соціально-психологічні чинники формування особистості студента під час занять спортом та фізичною культурою //Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. Праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН Укаїни / За ред. С.Д. Саксименка. – К.: ГНОЗІС, 2003.- Т. V.- Ч. 3 – С. 43 – 52.</li> <li>2. Гринь А.Р., Медведєв Л.Ф., Правушкін О.А. Теорія і методика навчання баскетболу (методичні розробки). - К.: Академія праці і соціальних відносин, 1999. - 53 с.</li> <li>3. Канишевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270с.</li> </ol>

	<p>4. Кокун О.М. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів // Вісник Технологічного університету Поділля. – Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки. – 2002. - №5. – С. 47 - 50.</p> <p>5. Кокун О.М., Малхазов О.Р. Фізичне виховання, як засіб формування психофізіологічної готовності студентів до професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том 5. Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. Київ, 2005, с. 85-90.</p> <p>6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания 1, 2 том., 2003 г.</p> <p>7. Лазуренко С.І. Нормалізація психофізіологічної активності студентів / С.І. Лазуренко // Науковий Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009.- № 28 (52), С. 172 – 178.</p> <p>8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.</p> <p>9. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.</p> <p>10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.</p> <p>11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Луцьк, 1996.</p> <p>12. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.–184 с.</p> <p>Допоміжна</p> <p>13. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 232 с</p> <p>14. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять. – К.: УГУФВС, 1994. – 125с</p> <p>15. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.- К.: МАУП, 2007 – 432с.</p> <p>16. Лазуренко С.І. Відновлення інформаційно-енергетичного потенціалу студентів в екзаменаційний період / С.І. Лазуренко // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Том ІХ, частина 4 / За ред. С.Д. Максименка, М.-Л.А.Чепи – К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство 2009,С. 238-248.</p>
<b>Поточний контроль</b>	На останньому практичному занятті кожної теми проводиться оцінювання студентів через здачу нормативу.
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік.

Розробник



(Мельник Н.І.)