

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Харків 2020

Кафедра	Кафедра фізичного виховання Department of Physical Education посилання на сайт кафедри fv.uipa.edu.ua
Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання Physical Education Навчальна дисципліна ведеться українською мовою
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Викладач (-і)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Британ Юрій Анатолійович посилання на профайл викладача Google Академія; контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. електронна пошта: yurabritan@gmail.com. 2. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Корольова Наталя Юріївна посилання на профайл викладача Google Академія; контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. 3. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Підситков Ігор Вікторович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. посилання на профайл викладача Google Академія; 4. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Деревенець Сергій Миколайович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. посилання на профайл викладача Google Академія; 5. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Літовченко В'ячеслав Юрійович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. посилання на профайл викладача Google Академія; 6. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Назаренко Інга Ігорівна контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. посилання на профайл викладача Google Академія; 7. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Аліпова Тетяна Сергіївна контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: fv@uipa.edu.ua. посилання на профайл викладача Google Академія;

Сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти УПА	—
Консультації	Он лайн - консультації: Британ Юрій Анатолійович. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua . Корольова Наталя Юріївна. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua Підситков Ігор Вікторович. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua . Деревенець Сергій Миколайович. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua . Літовченко В'ячеслав Юрійович. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua . Назаренко Інга Ігорівна. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua . Аліпова Тетяна Сергіївна. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – fv@uipa.edu.ua .

1. Коротка анотація до курсу

Програма нормативної навчальної дисципліни «Фізичного виховання» складена відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Предметом навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є закономірності фізичного і духовного вдосконалення, соціальна інтеграція людини, основи організації та керівництва процесу фізичного виховання і масового спорту в життєдіяльності майбутніх фахівців. Навчальна дисципліна ґрунтується на вивченні та засвоєнні студентами системи знань, що пов'язана з теоретичними, методичними, організаційними основами фізичної культури та оволодінням рухових умінь і навичками, розвитком та удосконаленням психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

При засвоєнні дисципліни у студентів формується загальна компетентність ЗК 02. 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.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладення дисципліни є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни:

- сприяти підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців;
- забезпечити виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом;
- виробити навички самоконтролю за дотриманням здорового способу життя, підтримка високої працездатності;
- сформувати вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

сформувати знання:

- науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.
- вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості;

сформувати вміння:

- самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;
- розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

сформувати володіння:

- технікою бігу: на короткі, середні та довгі дистанції, володіти технікою стрибків у довжину з розбігу, володіти технікою штовхання ядра;
- технікою гри у баскетбол: ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидка м'яча у корзину, подвійний крок, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
- технікою гри у волейбол: подача м'яча, прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, нападаючий удар, блокування нападаючого удару, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
- системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;
- досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

3. Формат навчальної дисципліни – очний (offline).

4. Результати навчання

Очікувані результати навчання	Складові результатів навчання
ПР 01. Уміти використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності, приймати рішення на підставі релевантних даних та сформованих ціннісних орієнтирів.	ПР 01.1: знання життєвих цінностей і орієнтирів людини ПР 01.2: знання впливу здоров'я людини на самореалізацію особистості та реалізацію власного потенціалу і результати досягнення життєвих цілей; ПР 01.3: сформованість ціннісних орієнтирів та життєзабезпечувальних навичок; ПР 01.3: уміння приймати рішення на підставі релевантних даних та сформованих ціннісних орієнтирів, зокрема здоров'я людини;
ПР 03. Аналізувати суспільно й особистісно значущі світоглядні проблеми, усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.	ПР 03.1: усвідомлення необхідності збереження та зміцнення здоров'я для спроможності захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України; ПР 03.2: розуміння проблеми формування культури здоров'я, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі; ПР 03.3: розуміння зв'язку здоров'я людини як відображення основних аспектів його біологічного, соціального, психологічного й духовного буття; ПР 03.4: здатність оцінювати реалізацію власних фізичних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду.
ПР 04. Розуміти особливості комунікації, взаємодії та співпраці в міжнародному культурному та професійному контекстах.	ПР 04.1: здатність до виконання командних дій і командної рухової діяльності; ПР 04.2: вміння ефективно досягати результатів командної роботи та взаємодії.

<p>ПР 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.</p>	<p>ПР 11.1: знання вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості та спроможність застосування їх на практиці; ПР 12.2: володіння системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей.</p>
<p>ПР 12. Уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.</p>	<p>ПР 12.1 уміння проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти на базі вмінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості. ПР 12.3 уміння проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей.</p>
<p>ПР13. Вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>	<p>ПР13.1 здатність працювати в команді. ПР13.2 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.</p>
<p>ПР 14. Володіти навичками стимулювання пізнавального інтересу, мотивації до навчання, професійного самовизначення та саморозвитку здобувачів освіти.</p>	<p>ПР 14.1: вміння використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для мотивації до навчання, професійного самовизначення і саморозвитку здобувачів освіти та досягнення ними життєвих і професійних цілей; ПР 14.2: володіння вміннями стимулювання та мотивації досягнення результатів різних видів діяльності.</p>

ПР 15. Діагностувати, прогнозувати, забезпечувати ефективність та корегування освітнього процесу для досягнення програмних результатів навчання і допомоги здобувачам освіти в реалізації індивідуальних освітніх траєкторій.

ПР 15.1: вміти розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;
ПР 15.2: вміти використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для досягнення життєвих і професійних цілей;

5. Обсяг курсу

Види навчальних занять	Кількість годин (кредитів)	Форми поточного та підсумкового контролю
Лекції	8	
Практичні заняття	358	Перевірка відвідування занять та виконання контрольних нормативів
Всього	366	Підсумковий контроль: заліки

6. Ознаки навчальної дисципліни

Навчальний рік	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність (спеціалізація), освітня програма (за необхідністю)	Нормативна / вибіркова
2020/2021	1	Осінній, весняний	Усі спеціальності	нормативна (Н)
	2	Осінній, весняний		нормативна (Н)
	3	Осінній, весняний		нормативна (Н)
	4	Осінній		нормативна (Н)

7. Пререквізити – Фізкультура (в обсязі шкільної програми), Основи охорони праці та безпека життєдіяльності.

8. Постреквізити – вміння і навички, які сформовані при вивченні курсу, забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості на протязі всього життя здобувача освіти та підтримують його високу працездатність.

9. Технічне й програмне забезпечення та/або обладнання – спортивний майданчик, спортивне обладнання, спортивний інвентар.

10. Політики курсу:

- [Положення про академічну доброчесність в УІПА.](#)
- [Положення про систему внутрішнього забезпечення якості в Українській інженерно-педагогічній академії.](#)

3. [Положення про академічну доброчесність при виконанні письмових робіт здобувачами освіти Української інженерно-педагогічної академії.](#)

4. [Порядок оцінювання навчальних досягнень студентів Української інженерно-педагогічної академії.](#)

11. Календарно-тематичний план (схема) навчальної дисципліни

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
1-й рік навчання (осінь)			
Змістовий модуль № 1. Легка атлетика			
1	Лекція 1	Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах.	2
	Практичне заняття 1	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту.	2
2	Практичне заняття 2	Техніка бігу на короткі дистанції. Прискорення та стартовий розбіг.	2
	Практичне заняття 3	Техніка бігу на короткі дистанції. Фінішування.	2
3	Практичне заняття 4	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
	Практичне заняття 5	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички.	2
4	Практичне заняття 6	Техніка естафетного бігу. Біг по віражу, біг по прямій.	2
	Практичне заняття 7	Техніка бігу на середні дистанції. Високий старт, біг по дистанції	2
5	Практичне заняття 8	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 9	Техніка стрибка у довжину. Вихідне положення для стрибка.	2
6	Практичне заняття 10	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Розбіг з попаданням на брусок	2
	Практичне заняття 11	Техніка штовхання ядра з місця.	2
7	Практичне заняття 12	Техніка штовхання ядра зі скачка.	2
	Практичне заняття 13	Кросова підготовка. Біг на витривалість.	2
8	Практичне заняття 14	Кросова підготовка. Темповий біг.	2
Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)			
Змістовий модуль № 2. Волейбол			
9	Практичне заняття 15	Техніка стійки та пересування волейболіста.	2
	Практичне заняття 16	Техніка стрибків волейболіста.	2

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
10	Практичне заняття 17	Техніка випадів волейболіста.	2
	Практичне заняття 18	Техніка передачі і прийом м'яча двома руками зверху.	2
11	Практичне заняття 19	Техніка передачі і прийому м'яча двома руками знизу.	2
	Практичне заняття 20	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
12	Практичне заняття 21	Техніка передачі м'яча зверху двома руками після переміщень.	2
	Практичне заняття 22	Техніка передачі м'яча зверху двома руками в стрибку.	2
13	Практичне заняття 23	Техніка подачі м'яча знизу.	2
	Практичне заняття 24	Техніка подачі м'яча зверху.	2
14	Практичне заняття 25	Техніка прямого нападаючого удару з місця.	2
	Практичне заняття 26	Техніка прямого нападаючого удару з розбігу.	2
15	Практичне заняття 27	Техніка блокування. Техніка одиночного блокування.	2
<i>Всього за змістовий модуль 2 – 26год. (ПЗ – 24год.)</i>			
<i>Всього за осінь – 56год (лекцій – 2год., ПЗ – 54год.)</i>			
1-й рік навчання (весна)			
Змістовий модуль № 3.Баскетбол			
1	Практичне заняття 28	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Сійка баскетболіста та техніка пересувань (кроком), зупинка в один крок.	2
	Практичне заняття 29	Техніка пересувань (легким бігом), зупинка в два кроки.	2
2	Практичне заняття 30	Техніка ведення м'яча однією рукою.	2
	Практичне заняття 31	Техніка ведення м'яча однією рукою (почергово лівою/правою).	2
3	Практичне заняття 32	Техніка тримання та ловлі м'яча двома руками (на місці).	2
	Практичне заняття 33	Техніка передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі.	2
4	Практичне заняття 34	Техніка передачі м'яча двома руками від плеча, з-за голови на місці та в русі (кроком).	2
	Практичне заняття 35	Техніка кидку м'яча з близької відстані двома руками (з місця), та однією рукою (з місця).	2
5	Практичне заняття 36	Техніка подвійного кроку з місця, кроком.	2
	Практичне заняття 37	Техніка подвійного кроку у русі.	2

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
6	Практичне заняття 38	Техніка штрафного кидку двома руками від грудей.	2
	Практичне заняття 39	Техніка штрафного кидку двома руками від плеча.	2
Всього за змістовий модуль 1 – 24год. (ПЗ – 24год.)			
Змістовий модуль № 4. Легка атлетика			
7	Практичне заняття 40	Техніка бігу на короткі дистанції. Стартові прискорення.	2
	Практичне заняття 41	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу з різних вихідних положень.	2
8	Практичне заняття 42	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
	Практичне заняття 43	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
9	Практичне заняття 44	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички в зоні 20м.	2
	Практичне заняття 45	Техніка естафетного бігу. Біг по прямій зі входом у віраж.	2
10	Практичне заняття 46	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Імітація постановки ноги і відштовхування в поєднанні з роботою рук	2
	Практичне заняття 47	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки у кроці відштовхуючись поштовховою ногою через крок	2
11	Практичне заняття 48	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки в довжину з короткого розбігу	2
	Практичне заняття 49	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з середнього розбігу	2
12	Практичне заняття 50	Техніка штовхання ядра. Імітація штовхання ядра	2
	Практичне заняття 51	Техніка штовхання ядра. Штовхання ядра з місця з початкових положень.	2
13	Практичне заняття 52	Кросова підготовка. Техніка дихання по дистанції.	2
	Практичне заняття 53	Кросова підготовка. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(ю)	2
14	Практичне заняття 54	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Ходьба з середньою швидкістю	2
	Практичне заняття 55	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Повільний біг 20хв.	2
Всього за змістовий модуль 2 – 32год. (ПЗ – 32год.)			
Всього за весну – 56год. (ПЗ – 56год.)			

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
2-й рік навчання (осінь)			
Змістовий модуль № 5. Легка атлетика			
1	Лекція 2	Здоровий спосіб життя. Раціональне харчування. Рухова активність. Особиста гігієна.	2
	Практичне заняття 56	Техніка бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи бігуна.	2
2	Практичне заняття 57	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
	Практичне заняття 58	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 30м	2
3	Практичне заняття 59	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
	Практичне заняття 60	Естафетний біг. Біг 4×100м	2
4	Практичне заняття 61	Естафетний біг. Змішана естафета.	2
	Практичне заняття 62	Техніка бігу на середні дистанції. Повторний біг 400м	2
5	Практичне заняття 63	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 64	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска.	2
6	Практичне заняття 65	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Навички м'якого приземлення.	2
	Практичне заняття 66	Техніка штовхання ядра. Підготовчі вправи метальника.	2
7	Практичне заняття 67	Техніка штовхання ядра. Спеціальні вправи метальника.	2
	Практичне заняття 68	Кросова підготовка. Біг з перемінною швидкістю.	2
8	Практичне заняття 69	Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості.	2
Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)			
Змістовий модуль № 6. Волейбол			
9	Практичне заняття 70	Техніка стійки та пересування волейболіста. В нападі.	2
	Практичне заняття 71	Техніка передачі і прийому м'яча. Передача і прийом м'яча двома руками зверху.	2
10	Практичне заняття 72	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху, після пересування.	2
	Практичне заняття 73	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху в стрибку.	2
11	Практичне заняття 74	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
	Практичне заняття 75	Техніка прийому м'яча знизу двома руками.	2
12	Практичне заняття 76	Техніка прийому м'яча знизу однією рукою.	2
	Практичне заняття 77	Техніка подачі м'яча знизу. Техніка бічної подачі м'яча знизу.	2

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
13	Практичне заняття 78	Техніка подачі м'яча. Техніка бічної подачі м'яча зверху.	2
	Практичне заняття 79	Техніка нападаючого удару. Техніка бічного нападаючого удару.	2
14	Практичне заняття 80	Техніка нападаючого удару. Техніка нападаючого удару з короткої передачі.	2
	Практичне заняття 81	Техніка блокування. Техніка групового блокування.	2
15	Практичне заняття 82	Техніка гри в нападі. Командні дії.	2
Всього за змістовий модуль 2 – 26год. (ПЗ – 26год.)			
Всього за осінь – 56год. (лекцій – 2год., ПЗ – 54год.)			
2-й рік навчання (весна)			
Змістовий модуль № 7.Баскетбол			
1	Практичне заняття 83	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Техніка пересувань (швидким бігом, стрибками), зупинка стрибком.	2
	Практичне заняття 84	Техніка ведення м'яча легким бігом однією рукою (почергово лівою/правою).	2
2	Практичне заняття 85	Техніка ведення м'яча швидким бігом однією рукою (почергово лівою/правою) з перешкодами.	2
	Практичне заняття 86	Техніка ловлі м'яча однією рукою (лівою/правою) на місці. Техніка ловлі м'яча двома руками в русі.	2
3	Практичне заняття 87	Техніка передачі м'яча двома руками в русі (легким бігом).	2
	Практичне заняття 88	Техніка передачі м'яча однією рукою на місці, в русі (кроком).	2
4	Практичне заняття 89	Техніка кидку м'яча з середньої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця).	2
	Практичне заняття 90	Техніка кидку м'яча з далекої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця).	2
5	Практичне заняття 91	Техніка штрафного кидку однією рукою від плеча.	2
	Практичне заняття 92	Техніка штрафного кидку двома руками із за голови.	2
6	Практичне заняття 93	Техніка нападу (заслони) переміщення з м'ячем, без м'яча.	2
	Практичне заняття 94	Техніка захисту (блокування передач, виривання, відбивання м'яча).	2
Всього за змістовий модуль 3 – 24год. (ПЗ – 24год.)			

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
Змістовий модуль № 8. Легка атлетика			
7	Практичне заняття 95	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
	Практичне заняття 96	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з високого старту з прискоренням	2
8	Практичне заняття 97	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
	Практичне заняття 98	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
9	Практичне заняття 99	Естафетний біг. Біг по віражу з виходом на пряму	2
	Практичне заняття 100	Естафетний біг. Техніка бігу на різних етапах.	2
10	Практичне заняття 101	Техніка штовхання ядра. Техніка тримання і виштовхування ядра	2
	Практичне заняття 101	Техніка штовхання ядра. Техніка фінального зусилля.	2
11	Практичне заняття 103	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки з повного розбігу	2
	Практичне заняття 104	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска	2
12	Практичне заняття 105	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Фаза польоту і приземлення	2
	Практичне заняття 106	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу	2
13	Практичне заняття 107	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг по дистанції. Фінішування	2
	Практичне заняття 108	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(ю)	2
14	Практичне заняття 109	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба у швидкому темпі	2
	Практичне заняття 110	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба на підйоми та схили.	2
Всього за змістовий модуль 2 – 32год. (ПЗ – 32год.)			
Всього за весну – 56год. (ПЗ – 56год.)			
3-й рік навчання (осінь)			
Змістовий модуль № 9. Легка атлетика			
1	Лекція 3	Сучасні методи зміцнення та збереження здоров'я. Планування розпорядку дня за допомогою фізичних вправ.	2
	Практичне заняття 111	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з високого старту з прискоренням	2
2	Практичне заняття 112	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з низького старту з опорою на одну руку	2
	Практичне заняття 113	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з низького старту з прискоренням	2
3	Практичне заняття 114	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
	Практичне заняття 115	Техніка бігу на середні дистанції. Біг зі зміною швидкості по дистанції	2

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
4	Практичне заняття 116	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 117	Естафетний біг. Старт з естафетною паличкою	2
5	Практичне заняття 118	Естафетний біг. Біг з різних етапів	2
	Практичне заняття 119	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування з різної кількості кроків.	2
6	Практичне заняття 120	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Спосіб зігнувши ноги	2
	Практичне заняття 121	Техніка штовхання ядра з місця	2
7	Практичне заняття 122	Техніка штовхання ядра зі скачка	2
	Практичне заняття 123	Кросова підготовка. Рівномірний біг 30хв	
8	Практичне заняття 124	Кросова підготовка. Біг 2000м (без урахування часу)	2
<i>Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)</i>			
<i>Змістовий модуль № 10. Волейбол</i>			
9	Практичне заняття 125	Техніка стійки та пересування волейболіста. В захисті.	2
	Практичне заняття 126	Передача і прийом м'яча двома руками зверху.	2
10	Практичне заняття 127	Техніка передачі м'яча. Передача м'яча двома руками зверху, після пересування.	2
	Практичне заняття 128	Техніка передачі м'яча двома руками зверху за голову.	2
11	Практичне заняття 129	Техніка передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.	2
	Практичне заняття 130	Техніка прийому м'яча знизу двома руками після передачі.	2
12	Практичне заняття 131	Техніка прийому м'яча знизу однією рукою після передачі.	2
	Практичне заняття 132	Техніка прямого нападаючого удару по ходу розбігу.	2
13	Практичне заняття 133	Техніка прийому м'яча після нападаючого удару.	2
	Практичне заняття 134	Техніка блокування. Групове блокування.	2
14	Практичне заняття 135	Техніка блокування. Блокування атаки з задньої лінії.	2
	Практичне заняття 136	Тактичні дії гри в захисті. Кутом вперед.	2
15	Практичне заняття 137	Тактичні дії гри в захисті. Кутом назад.	2
<i>Всього за змістовий модуль 2 – 26год. (ПЗ – 26год.)</i>			
<i>Всього за осінь – 56год. (лекцій – 2год., ПЗ – 54год.)</i>			

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
3-й рік навчання (весна)			
Змістовий модуль № 11. Баскетбол			
1	Практичне заняття 138	Техніка пересувань: повороти на місці з м'ячем.	2
	Практичне заняття 139	Техніка ведення м'яча. (дриблінг)	2
2	Практичне заняття 140	Техніка ловлі м'яча у стрибку, підбор м'яча від щита.	2
	Практичне заняття 141	Техніка передачі м'яча двома та однією рукою (швидким бігом).	2
3	Практичне заняття 142	Техніка передачі м'яча двома та однією рукою у повітрі.	2
	Практичне заняття 143	Техніка кидку м'яча двома руками з середньої відстані з місця у стрибку.	2
4	Практичне заняття 144	Техніка кидку м'яча двома руками з середньої відстані у русі.	2
	Практичне заняття 145	Техніка кидку м'яча з середньої відстані в русі, з далекої відстані двома руками, в русі, у стрибку.	2
5	Практичне заняття 146	Техніка вдосконалення різноманітними способами штрафного кидку.	2
	Практичне заняття 147	Техніка розташування гравців при штрафному кидку.	2
6	Практичне заняття 148	Тактичні дії у нападі (групові, у парах, у трійках).	2
	Практичне заняття 149	Тактичні дії у захисті (групові, індивідуальні, у парах).	2
Всього за змістовий модуль 3 – 24год (ПЗ – 24год)			
Змістовий модуль № 12. Легка атлетика			
7	Практичне заняття 150	Техніка бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи на швидкість	2
	Практичне заняття 151	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з низького старту по команді	2
8	Практичне заняття 152	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
	Практичне заняття 153	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
9	Практичне заняття 154	Естафетний біг. Передача естафетної палички по команді	2
	Практичне заняття 155	Естафетний біг. Біг 4x400м	2
10	Практичне заняття 156	Техніка штовхання ядра з місця	2
	Практичне заняття 157	Техніка штовхання ядра. Техніка срибкоподібного розбігу	2
11	Практичне заняття 158	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування з різної кількості кроків.	2
	Практичне заняття 159	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Техніка приземлення	2

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
12	Практичне заняття 160	Техніка стрибка у довжину з розбігу.Спосіб «зігнувши ноги»	2
	Практичне заняття 161	Техніка стрибка у довжину з розбігу.Стрибок у довжину з розбігу	2
13	Практичне заняття 162	Кросова підготовка.Рівномірний біг 20хв	2
	Практичне заняття 163	Кросова підготовка.Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(ю)	2
14	Практичне заняття 164	Техніка оздоровчого бігу.Біг без урахування часу 2000м	2
	Практичне заняття 165	Техніка оздоровчого бігу.Рівномірний біг 30хв.	2
Всього за змістовий модуль 2 – 32год. (ПЗ – 32год.)			
Всього за весну – 56год. (ПЗ – 56год.)			
4-й рік навчання (осінь)			
Змістовий модуль № 13. Легка атлетика			
1	Лекція 4	Шкідливі звички якфактори зниження здоров'я.	2
	Практичне заняття 166	Розвиток швидкісних якостей. Старти з різних вихідних положень	2
2	Практичне заняття 167	Розвиток швидкісних якостей. Біг 100м	2
	Практичне заняття 168	Техніка естафетного бігу 4×100м. Старт з естафетною паличкою	2
3	Практичне заняття 169	Техніка естафетного бігу 4×100м.Тактика естафетного бігу	2
	Практичне заняття 170	Біг на середні та довгі дистанції. Біг фартлек	2
4	Практичне заняття 171	Біг на середні та довгі дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 172	Техніка стрибка у довжину. Точність попадання на брусок	2
5	Практичне заняття 173	Техніка стрибка у довжину. Спосіб зігнувши ноги.	2
	Практичне заняття 174	Техніка штовхання ядра з місця.	2
6	Практичне заняття 175	Техніка штовхання ядра зі скачка.	2
	Практичне заняття 176	Кросова підготовка. Темповий біг	2
7	Практичне заняття 177	Кросова підготовка. Біг 2000м, 3000м	2
	Практичне заняття 178	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Повільний біг по слабо пересіченій місцевості	2
8	Практичне заняття 179	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Теренкур	2
Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)			
Всього з навчальної дисципліни – 366год. (лекцій – 8год., ПЗ –358год.)			

12. Система оцінювання та вимоги: Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою.

Шкала оцінювання з навчальної дисципліни

1-й рік навчання (осінь)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
4.	№1 біг 100м – (0-5 балів)	
5.	№2 крос 500м (д), 1000м (юн) – (0-5 балів)	
6.	№3 гнучкість – (0-5 балів)	
7.	№4 штовхання ядра – (0-5 балів)	
8.	№5 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
9.	№6 подача м'яча – (0-5 балів)	
10.	№7 передача м'яча в парах – (0-5 балів)	
11.	№ 8 передачі над собою (0-5 балів)	
12.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

1-й рік навчання (весна)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
4.	№1 кидки м'яча у кошик з-під щита – (0-5 балів)	
3.	№2 подвійний крок та кидок у кошик – (0-5 балів)	
4.	№3 штрафні кидки у кошик – (0-5 балів)	
5.	№ 4 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – (0-5 балів)	
6.	№ 5 прес – (0-5 балів)	
7.	№ 6 біг 2000м(д), 3000м(ю) – (0-5 балів)	

№	Види робіт здобувача	Бали
8.	№ 7 човниковий біг– (0-5 балів)	
9.	№ 8біг 100м – (0-5 балів)	
10.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

2-й рік навчання (осінь)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	
3.	№1біг 100м – (0-5 балів)	
4.	№2 крос 500м (д), 1000м (ю) – (0-5 балів)	
5.	№3 гнучкість – (0-5 балів)	
6.	№4 штовхання ядра – (0-5 балів)	0-40
7.	№5 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
8.	№6 подача м'яча – (0-5 балів)	
9.	№7 передача м'яча в парах – (0-5 балів)	
10.	№ 8 передачі над собою (0-5 балів)	
11.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

2-й рік навчання (весна)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	
3.	№1 ведення м'яча однією рукою – (0-5 балів)	
4.	№2 передача м'яча партнеру двома руками за 30 секунд – (0-5 балів)	
5.	№3 штрафні кидки у кошик – (0-5 балів)	
6.	№ 4 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – (0-5 балів)	0-40

№	Види робіт здобувача	Бали
7.	№ 5 прес – (0-5 балів)	
8.	№ 6 біг 2000м(д), 3000м(ю) – (0-5 балів)	
9.	№ 7 човниковий біг– (0-5 балів)	
10.	№ 8біг 100м – (0-5 балів)	
11.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

3-й рік навчання (осінь)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
3.	№1біг 100м – (0-5 балів)	
4.	№2 крос 500м (д), 1000м (ю) – (0-5 балів)	
5.	№3 гнучкість – (0-5 балів)	
6.	№4 штовхання ядра – (0-5 балів)	
7.	№5 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
8.	№6 подача м'яча – (0-5 балів)	
9.	№7 нападаючий удар – (0-5 балів)	
10.	№8 відбивання м'яча двома руками знизу від стіни (0-5 балів)	
11.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

3-й рік навчання (весна)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	
3.	№1 кидок з середньої дистанції – (0-5 балів)	
4.	№2 точна передача м'яча партнеру двома руками від грудей – (0-5 балів)	

5.	№3 штрафні кидки у кошик – (0-5 балів)	0-40
6.	№ 4 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – (0-5 балів)	
7.	№ 5 прес – (0-5 балів)	
8.	№ 6 біг 2000м(д), 3000м(ю) – (0-5 балів)	
9.	№ 7 човниковий біг– (0-5 балів)	
10.	№ 8 біг 100м– (0-5 балів)	
11.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		0-100

4-й рік навчання (осінь)

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-5
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-4 балів)	0-60
3.	Контрольні нормативи:	0-35
3.	№ 1 біг 100м – (0-5 балів)	
4.	№ 2 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
5.	№ 3 крос 500м (д), 1000м (юн) – (0-5 балів)	
6.	№ 4 човниковий біг – (0-5 балів)	
7.	№ 5 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – (0-5 балів)	
8.	№ 6 прес – (0-5 балів)	
9.	№ 7 гнучкість – (0-5 балів)	
10.	Залік	
Всього за навчальну дисципліну		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Підсумкова оцінка	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (екзамен)	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Умови допуску до підсумкового контролю:

- 1) Відвідування практичних занять не менш ніж 50%
- 2) Участь у спортивно-масових заходах академії, міста і т.д.
- 3) Відвідування секційних занять з видів спорту в академії

Критерії оцінювання результатів навчання

90-100 балів («Відмінно») А	Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
74-89 бали («Добре») ВС	Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками (виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
64-73 бали («Задовільно») Д	Студент/студентка демонструє достатній рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах академії.
60-63 балів («Достатньо») Е	Студент/студентка демонструє мінімальний рівень володіння практичними навичками (виконання задовольняє мінімальним критеріям).
35-59 балів («Незадовільно») FX	У студента/студентки відсутні базові практичні навички (з можливістю повторного складання).
1-34 бал («Незадовільно») F	Зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні (з обов'язковим повторним курсом).

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна (базова) література

1. Фізичне виховання : метод. вказ. до проведення практичних занять з футболу для студентів ОС «бакалавр» денної форми навч. інж. та інж.-пед. спец. / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд. В. Ю. Літовченко. – Харків : [б. в.], – 2017. – 95 с.
2. Фізичне виховання: метод. вказ. по проведенню практичних занять груп загальної фізичної підготовки для денної форми навчання інж. та інж.-пед. спец.усіх спец./ Укр. інж.-пед. акад., упоряд. Н.Ю. Корольова. – Х.: [б. в.], 2016. – 93 с.
3. Фізичне виховання: методичні вказівки по проведенню практичних занять з регбі для студентів денної форми навчання, інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей/ І.В. Підситков. – Харків: [б. в.], 2017. – 88 с.

Базова

1. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В.Ковальчук Вінниця: Твори, 2019. – 279 с.
2. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник / Т. В. Вознюк: ФОП Корзун., 2016. – 236с.
3. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця: Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
4. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання: навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. 2 вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. – 67 с.
5. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С.А. Гудима, В. М. Поліщук. 2 вид., перероб. та допов. Київ: КНТ, 2017. – 297 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.

Допоміжна

1. Курс лекцій та матеріал для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання: навчальний посібник / О. П. Швець; Вінницький педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Планер, 2016. – 251с.

2. Рибницький А.В. Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.В. Рибницький, О.І. Мілаєв; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 42 с.
3. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
4. Грицай Ю. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Наук. Вісн. МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. № 2 (53). С. 55-58
5. Лоза Т. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С.72-77.

Зміст силябусу відповідає робочій програмі навчальної дисципліни.

Завідувач кафедри _____ Ю.А. Британ