

	<b>Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка</b>	<b>Силабус навчальної дисципліни</b>			
		<b>Фізичне виховання</b>			
		<b>Статус дисципліни</b> <i>обов'язковий компонент</i>			
<b>Галузь знань</b>	05 Соціальні та поведінкові науки				
<b>Спеціальність</b>	051 Економіка				
<b>Освітня програма</b>	Економічна безпека				
<b>Рівень вищої освіти</b>	бакалавр				
<b>Форма навчання</b>	денна				
<b>Курс</b>	1				
<b>Семестр</b>	1, 2				
<b>Обсяг дисципліни</b>	Кредити	<b>4</b>	Години	<b>60</b>	
	Лекційні				
	Практичні/семінарські			<b>60</b>	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			<b>60</b>	
<b>Семестровий контроль</b>	Залік				
<b>Викладач</b>	Бур'яноватий Олександр Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,				
<b>Контактна інформація</b>	shurik-b1976@meta.ua				
<b>Кафедра</b>	фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи				
<b>Факультет</b>	фізичного виховання				
<b>Предмет навчання</b> (Що буде вивчатися)	є закладання основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення.				
<b>Мета</b> (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	<i>Мета вивчення навчальної дисципліни:</i> застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань.				
<b>Компетентності</b>	ЗК2. Здатність зберігати 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				

	<p>відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p>
<p><b>Програмні результати</b> (Чому можна навчитися)</p>	<p>ПРН2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.</p>
<p><b>Зміст дисципліни</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Напрямок Атлетична підготовка</b></p> <p><b>Розділ I. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної підготовки.</b> Тема 1. Основи техніки жиму лежачи . Тема 2. Основи техніки присідання. Тема 3. Розвиток сили. Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p><b>Розділ II. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної підготовки.</b> Тема 1. Основи техніки жиму стоячи . Тема 2. Основи техніки станової тяги. Тема 3. Розвиток сили. Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p><b>Розділ III. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної підготовки.</b> Тема 1. Основи техніки тяги в нахилі. Тема 2. Основи техніки підйому на біцепс. Тема 3. Розвиток сили. Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p><b>Розділ IV. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної підготовки.</b> Тема 1. Основи техніки ривка. Тема 2. Основи техніки поштовху. Тема 3. Розвиток сили. Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p style="text-align: center;"><b>Напрямок баскетбол</b></p> <p><b>Розділ I. Теоретичні та практичні аспекти гри у баскетбол</b> Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу. Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок. Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем. Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань.</p> <p><b>Розділ II. Основні технічні прийоми гри у баскетбол.</b> Тема 5. Основи техніки ведення м'яча. Тема 6. Основи техніки навчання передач. Тема 7. Основи техніки подвійного кроку. Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.</p> <p><b>Розділ III. Основи тактики гри.</b> Тема 9. Групові та командні дії у захисті. Тема 10. Групові та командні дії у нападі. Тема 11. Індивідуальні дії у нападі. Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.</p> <p><b>Розділ IV. Удосконалення технічних прийомів гри у баскетбол.</b> Тема 13. Удосконалення ведення м'яча. Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча. Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.</p>
<p><b>Критерії оцінювання роботи студентів</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Напрямок – Атлетична підготовка</b> Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог</p>

об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- реферати, презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- складання нормативів;
- інші види індивідуальних завдань.

**Підсумковий контроль.** Завданням підсумкового контролю є перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

*Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях.*

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; вміє ставити та розв'язувати проблеми.

Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні уміння роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

*Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного*

завдання, завдань самостійної роботи виставляється 3  
урахуванням таких параметрів:

- ✓ визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- ✓ визначення якості виконання роботи;
- ✓ уміння обґрунтувати проблемне питання;
- ✓ уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

Кількість балів у кінці II семестру повинна складати від 60 до 100 балів ( за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

#### Перший варіант

Підсумковий контроль: контрольні нормативи, самостійна робота, індивідуальне завдання				Сума
Розділ 1-2	Розділ 3-4	СР	ІЗ	100
T1-T8	T9-T16	20	20	
30	30	20	20	

T1 ... T16 – теми розділів.

#### Другий варіант

Підсумковий контроль				Сума
№	Види контролю	Бал	Кількість нормативів	Кількість балів
1	Складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості	5	12	60
2	Самостійна робота	5	4	20
3	Індивідуальне завдання	5	4	20
<b>Максимальна сума балів</b>				<b>100</b>

#### Напрямок Баскетбол

Етапний, модульний і підсумковий контроль (складання нормативів, навчальні ігри, участь у змаганнях, залік).

Самостійна робота студентів включає виконання індивідуальних завдань (написання рефератів та їх захист), які пропонуються викладачем.

«5»	студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням, робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«4»	студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«3»	студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.
«2»	виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.

#### Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання											Сума	
Розділ 1-2					Розділ 3-4							
T1	T2	T3	T4	T5-T8	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
4	4	4	4	14	4	4	4	4	4	4	4	
Н 15					Н 15							
Змагання 5												
Самостійна робота 5												
50					50							100

Підсумковий контроль					Сума
Види контролю					
№		Бал	Макс. К – сть занять	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування занять	2	30	60	60
2	Складання нормативів з фізичної підготовленості(технічної)	3	10	30	30
3	Участь у змаганнях різного рівня	5	1	5	5
4	Самостійна робота	5	1	5	5
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

#### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	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	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно	не зараховано

#### Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка».

#### Інформаційне забезпечення

Методичне забезпечення:  
навчальна програма;  
методичні розробки практичних занять;  
методичні матеріали й рекомендації щодо самостійної роботи студентів денної форми навчання.

#### Рекомендована література

##### Основна

- Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
- Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
- Фізичне виховання : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П.

- Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.] ; Державний податковий університет. Ірпінь : ДПУ, 2023. 294 с.
4. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
  5. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
  6. Фізичне виховання. Легка атлетика - фітнес [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.
  7. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
  8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,01 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 84 с.
  9. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
  10. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. Ужгород: «ТОВ «РіК-У»», 2020. 165 с.

**Додаткова:**

11. Баскетбол. А.І. Дубенчук. Харків.: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
12. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.
13. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. К., 2004. 162 с.
14. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. Луцьк. 2009. 160 с.
15. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
16. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-

кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С. Сокирко. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 88 с.

17. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: Методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. Запоріжжя, 2003. 27 с.
18. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. Черкаси. 2011. 216 с.
19. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
20. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. Запоріжжя, 2008. 45 с.
21. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. Запоріжжя, 2012. 70 с.
22. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів з підтягування на високій перекладині / В.Г. Фотинюк // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. II на- ук.-метод. конф. К.: НАУ, 2006. С. 28-30.
23. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів. Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи: [Монографія] В.Г. Фотинюк. Дрогобич: Коло, 2007. С. 258-262.
24. Хромаев З.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Киев. «Друкарня ДУС», 2006. 172 с.
25. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. Методическое пособие. Киев. «Преса України», 2003. 128 с.
26. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

#### **Методичне забезпечення**

1. Арапов О.В., Мішин С.В., Бур'яноватий О.М. Методичні рекомендації до практичних занять: «Розвиток силової витривалості засобом підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей». Кропивницький. 2022. 29 с.
2. Методичні рекомендації: "Підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей". О.В. Арапов, С.В. Мішин, О.М. Бур'яноватий. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. 29 с.

#### **Інформаційні ресурси**

(перелік інформаційних ресурсів)

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua>

	<p>3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] <a href="http://www.nbuv.gov.ua">www.nbuv.gov.ua</a></p> <p>4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <a href="http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/about">http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/about</a></p>
Матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали, спортивна зала.