

# УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ



## СИЛАБУС

### « Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики, атлетичної гімнастики та спортивних ігор »

|   |   |
|---|---|
| <b>Статус дисципліни</b>  | Вибіркова навчальна дисципліна циклу загальної підготовки   |
| <b>Код та назва спеціальності та спеціалізації (за наявності)</b>       | 015,029,035,051,071,072,073,076, 101,121,122,126,131,132,133,136,141,144,151,152,161,183  |
| <b>Назва освітньої програми</b>   | Хімічні технології; Переклад з англійської мови; Екологія та раціональне природокористування; Технології захисту навколишнього середовища; Матеріалознавство; Технологія машинобудування; Якість, метрологія та експертиза; Міжнародна економіка; Облік і аудит; Інженерія програмного забезпечення у промисловості і бізнесі; Теплоенергетика; Менеджмент промислових та бізнес організацій; Фінансові технології в бізнесі; Документознавство та інформаційна діяльність; Комп'ютерні науки; Технологія та обладнання виробництва металів і сплавів; Технологія та обладнання обробки металів тиском; Технології та обладнання ливарного виробництва; Професійна освіта (за спеціалізаціями); Комп'ютерні технології в бізнесі; Галузеве машинобудування; Економіка та управління підприємством; Переробка нафти та газу; Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка. |
| <b>Освітній ступінь</b>   | Перший (бакалаврський)  |
| <b>Обсяг дисципліни (кредитів ЄКТС)</b>                                 | 4 кредитів ЄКТС, загальних 120 год. (аудиторних 32 год.)  |
| <b>Терміни вивчення дисципліни</b>                                      | 4 семестр (1 півсеместри)   |
| <b>Назва кафедри, яка викладає дисципліну, аббревіатурне позначення</b> | Фізична культура та спорт (PCS)   |
| <b>Мова викладання</b>  | Українська  |

**Лектор ( викладач(і))**

**Лектор ( викладач(і))**

**Фото**

(за бажанням)



Доцент, к. пед. н. Хаджинов Валерій Анастасійович

E-mail: hadikva0@gmail.com

<http://nmetau.edu.ua/ua/mdiv/i2047/p-2/e945>

|   |  |
|---|--|
|   | лінк на дисципліну (за наявностію)   |
|   | пр. Гагаріна, 4, кімн. 504   |
| <b>Передумови вивчення дисципліни</b>                           | Передумови вивчення дисципліни відсутні.   |
| <b>Мета навчальної дисципліни</b>                               | Забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції методами і засобами фізичної культури   |
| Компетентності, формування яких забезпечує навчальна дисципліна | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність вчитися, здобувати нові знання, вміння, у тому числі в області, відмінною від професійної;</li> <li>- здатність набувати і застосовувати знання, уміння і навички по формуванню здорового способу життя та раціональної рухової активності для ведення активної професійної діяльності;</li> <li>- здатність вирішувати проблеми у професійній діяльності на основі аналізу і синтезу;</li> <li>- здатність критично оцінювати і переосмислювати набутий досвід (власний і чужий) та рефлексувати у професійну і соціальну діяльність;</li> <li>- здатність підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я для ведення активної соціальної і професійної діяльності;</li> <li>- здібність вирішення загально-професійних завдань шляхом перенесення знань, умінь і навичок, отриманих у процесі занять фізичною культурою;</li> <li>- володіння навичками, що забезпечують прикладну діяльність у сфері фізичної культури і спорту та використовувати їх у професійній і соціальній діяльності;</li> <li>- здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</li> </ul> |
| <b>Зміст дисципліни</b>   | <p>Розділ 1. Вправи швидко-силової підготовки на основі легкоатлетичних вправ.</p> <p>Розділ 2. Спортивні ігри. Оволодіння технічними елементами та правилами гри (баскетбол, волейбол).</p> <p>Розділ 3. Атлетичні вправи загальної та спеціальної підготовки.</p> <p>Розділ 4. Координаційні, силові, дихальні, релаксаційні вправи за допомогою елементів гімнастики.</p>   |
| <b>Контрольні заходи та критерії оцінювання</b>                 | Оцінювання розділів 1-4 здійснюється за результатами виконання практичних завдань (розділ 1-4) та виконання критеріїв оцінювання (тестів) кожного модуля.  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Оцінювання кожного модуля здійснюється за показниками рівня фізичної підготовленості студента. Семестровий залік визначається як середнє арифметичне за практичні завдання (розділ 1-4) по критеріям оцінок фізичної підготовленості.</p>  |
| <b>Політика викладання</b>              | <p>Семестрова оцінка виставляється, якщо всі розділи, вивчення яких припадає на відповідний семестр, оцінені оцінками.</p> <p>Підсумкова оцінка виставляється, при наявності усіх семестрових оцінок.</p> <p>Оскарження процедури та результатів оцінювання розділів та семестрового оцінювання з боку здобувачів освіти здійснюється у порядку, передбаченому «Положенням про організацію освітнього процесу в УДУНТ».</p>   |
| <b>Специфічні засоби навчання</b>       | <p>Навчальний процес передбачає використання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивних споруд і приміщень;</li> <li>- спортивного обладнання;</li> <li>- спортивного інвентарю.</li> </ul>   |
| <b>Навчально-методичне забезпечення</b> | <p><b>Основна література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бойчук Ю. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. За заг. ред. проф. Ю.Д.Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.</li> <li>2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.</li> <li>3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / КМ України Постанова КМ від 15.01.1996 № 80 / за ред. М.Д. Зубалія. Київ, 1997. 35 с.</li> <li>4. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 392 с.</li> <li>5. Силкові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Н.Г Долбишева та ін. Дніпропетровськ, 2013. 202 с.</li> <li>6. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків : ОВС, 2002. 400 с.</li> <li>7. Малафійк І. В. Системний підхід у теорії і практиці навчання. Рівне : РДГУ, 2004. 437 с.</li> <li>8. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Свідлер А.Л.; 2017. 393 с.</li> <li>9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. зал.]. Київ : Олімпійська література, 2001. 239 с.</li> <li>10. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики</li> </ol> |

---

фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

**Допоміжна література**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
2. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Знання, 2005. 486 с.
3. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Київ : КНЕУ, 2007. 164 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина). Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 272 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина). Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 248 с.

**Інформаційні ресурси в Інтернеті**

Ухвалено на засіданні кафедри "Фізичної культури та спорту",  
протокол № 7 від 21.09.2023 р.

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту \_\_\_\_\_ Валерій ХАДЖИНОВ