



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова  
Природничий факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(СИЛАБУС)

ІНОЗЕМНА МОВА

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»  
1-й – 2-й семестри, 2024 рік вступу  
денна форма навчання

Галузь знань

01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність

017 «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень бакалавр

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Назва кафедри та викладач / викладачі               | Кафедра іноземних мов<br>Викладач: Запара Валентина Миколаївна<br>Інформація про викладача на сайті факультету:<br><a href="https://prf.udu.edu.ua/%d0%ba%d0%bb%d1%84%d0%b5%d0%b4%d1%80%d0%b0-%d1%96%d0%bd%d0%be%d0%b7%d0%b5%d0%bc%d0%bd%d0%b8%d1%85-%d0%bc%d0%be%d0%b2-%d0%bf%d1%80%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b8%d1%87%d0%b8%d1%85-%d1%84%d0%b0/">https://prf.udu.edu.ua/%d0%ba%d0%bb%d1%84%d0%b5%d0%b4%d1%80%d0%b0-%d1%96%d0%bd%d0%be%d0%b7%d0%b5%d0%bc%d0%bd%d0%b8%d1%85-%d0%bc%d0%be%d0%b2-%d0%bf%d1%80%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b8%d1%87%d0%b8%d1%85-%d1%84%d0%b0/</a><br>E-mail: v.m.zapara@udu.edu.ua |            |
| I. Основна мета/цілі навчання                       | Забезпечення активного володіння студентами іноземною мовою як засобом формування іншомовної комунікативної компетентності для професійного та ситуативного спілкування, оволодіння новітньою фаховою інформацією в галузі фізичної культури через іноземні джерела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі | Навчальна дисципліна обов'язкова<br>Цикл загальної підготовки<br>Шифр у навчальному плані: ЗП 03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| III. Обсяг навчальної дисципліни                    | Кількість кредитів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 кредитів |
|                                                     | Загальна кількість годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180        |
|                                                     | Семінарські/практичні заняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 102        |
|                                                     | Самостійна робота                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 78         |
| IV. Короткий зміст навчальної дисципліни            | Змістовий тематичний модуль I. Особистість та її оточення<br>Тема 1. Особистість. Характер і почуття. Ідентичність. Спосіб і стиль життя. Виховання і родинні стосунки. Людина - серцевина спорту. Формування фізичної культури особистості. Зміцнення особистого та громадського здоров'я. Мотиви                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |

---

особистості в спорті. Гуманістичний вплив спорту на особистість.

*Тема 2.* Люди, колективи, громади. Звичай і традиції навколо світу. Суспільні цінності. Особистісні потреби. Інтернаціоналізація професійного спорту. Здоровий спосіб життя. Фізична культура. Суспільні процеси у сфері фізичної культури і спорту.

*Тема 3.* Місце проживання. Міграційні процеси: переваги і недоліки тимчасового переміщення. Упередження і національні стереотипи. Спорт для кожного. Спортивна міграція: гуманітарний та культурний діалог між країнами та народами. Основні тенденції міграційних процесів у олімпійських видах боротьби та їх вплив на досягнення спортсменів.

***Змістовий тематичний модуль 2. Студентське життя: навчання та дозвілля***

*Тема 4.* Розпорядок дня студента. Управління часом. Відпочинок. Захоплення і спорт. Навчання на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я. Значення фізичної культури в житті людини. Фізична активність і здоров'я. Умови для занять спортом і дозвілля. Фізична і спортивна підготовка студентів. Практичні заняття на відкритому повітрі. Спортивні секції.

*Тема 5.* Освіта. Наш університет. Академічна мобільність. Навчання протягом життя. Важливість знання іноземних мов. Важливість фізичного виховання, фізичних вправ та спорту для кожного. Підвищення спортивної майстерності студентів. Спортивні змагання. Спартакіади. Фізкультурно-спортивні заходи.

*Тема 6.* Професії. Кар'єрні сходінки і зростання. Робота в команді та співпраця. Професійні вимоги до сучасного фахівця. Робота моєї мрії. Кар'єри у спорті. Тренер з фітнесу. Спортивний тренер. Фітнес-тренер. Масажист. Ерготерапевт. Фізіотерапевт. Рекреаційний терапевт. Професійна діяльність тренера.

***Змістовий тематичний модуль 3. Світ навколо нас***

*Тема 7.* Україна: історія і сучасність. Нові виклики часу. Політичний курс України. Культурне життя країни. Спорт як соціальний інститут. Соціальні проблеми в спорті. Фізична підготовка населення. Адаптивна фізична культура. Інклюзивний спорт та гра. Фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і соціально-побутовій сфері.

*Тема 8.* Крос-культурна комунікація. Туризм і його різновиди. Туристичні центри. Планування подорожі. Країни, мови яких вивчаються. Використання оздоровчого туризму як основи покращення фізичного стану людини. Рекреація: теорія і практика. Полікультурний підхід.

*Тема 9.* Основні екологічні проблеми сьогодення: причини виникнення, наслідки і шляхи вирішення. Екологічна етика.

Біохімічні основи фізичної культури і спорту. Ефективність тренування та біохімічний контроль у спорті. Біоенергетика людини. Біоенергетична терапія.

***Змістовий тематичний модуль 4. Історія успіху та змін***

*Тема 10.* Нові реалії сучасного життя. Інноваційні технології та кіберпростір. Інформація. Інновації в світі спорту. Впровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання. Інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.

*Тема 11.* Досягнення. Прийняття рішень. Секрет успіху. Здібності і талант. Набуття жорстких і м'яких навичок. Мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки. Актуальні проблеми оптимізації маси тіла людини в умовах сьогодення. Загартування як ефективний засіб зміцнення та відновлення здоров'я. Сучасні засоби фізичної реабілітації. Плани щодо подальшої кар'єри.

*Тема 12.* Поворотні події та видатні постаті в історії спорту. Винаходи і винахідники. Інноваційні технології у спорті, функції науки у сфері спорту. Наукові розробки та спортивне обладнання. Коло наукових інтересів майбутнього фахівця.

---

*Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, питання до заліку/іспиту, теми і завдання для самостійної роботи та інші містяться на курсі у Moodle: <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=9354>*

**V. Результати навчання**

**ПРН 1.** Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

**ПРН 2.** Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

**ПРН 5.** Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**VI. Порядок та критерії оцінювання**

**Форми і методи поточного контролю**

|                      |                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поточний контроль    | опитування (усні й письмові), творчі роботи (презентації, есе), оформлення опорного конспекту, тренувальні самостійні завдання, тестові модульні контрольні роботи |
| Підсумковий контроль | ПМК у 1 семестрі та екзамен у 2 семестрі                                                                                                                           |

**Критерії оцінювання усної відповіді:**

- вільне володіння матеріалом;
- повнота та логіка викладу;
- чіткість і доведеність формулювань;
- обґрунтованість тверджень;
- наявність власних висновків і пропозицій.

**Критерії оцінювання письмової відповіді:**

- повнота, чіткість, логічність у викладенні відповіді на запитання;
- комплексне представлення питання (проблеми);
- вміння виділити головне;
- обрання правильної відповіді;
- наявність та обґрунтованість власних висновків і пропозицій.

**Підсумковим контролем є екзамен у 2-му семестрі.**

Форми і методи підсумкового контролю: виконання лексико-граматичних тестів, робота з текстом (темою): вибіркового переклад тексту, переказ тем, аналіз текстів, розкриття розмовної теми.

**VII. Політика курсу**

*Обсяги, терміни і порядок відпрацювань: відпрацювати пропуски здобувач може протягом двох тижнів після пари, на якій воно мало бути зараховане чи під час ліквідації академзаборгованостей, призначених деканатом.*

*Особливості оцінювання. Максимальні бали за виконання робіт здобувачами:*

- 1) практичні заняття – 5(2) балів (30 та 10);
- 2) самостійна робота – 5 балів;
- 3) презентація – 5 балів;
- 4) опорний конспект – 5 балів;

---

5)тестові модульні контрольні роботи – 5 балів.

Усього 50 балів за кожний модуль першого семестру та 30 балів за кожний модуль другого семестру

---

**VIII. Основні  
інформаційні ресурси**

**Основна інформація з навчальної дисципліни викладена на освітній платформі Moodle:**

<https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=9354>

**Рекомендовані інформаційні джерела**

1. Барановська Т. В. Граматика англійської мови. Збірник вправ. К.: Логос, 2021. 384 с.
2. Верба Л. Г., Верба Г. В. Граматика сучасної англійської мови. Довідник. К.: Логос, 2011. 352 с.
3. Мансі Є.О. English. Фонетика, граматика, тексти, діалоги, розмовні теми. Підручник для студентів немовних факультетів вищих навчальних закладів. Підручник. 2004. 368 с.
4. Методичні рекомендації для роботи над текстами за фахом. Англійська мова для студентів спеціальності фізична культура/ Кузьменко Р.І., Яременко О.О. та ін.; за ред. О.О.Яременко.- К.: НПУ, 2008. 142 с.
5. Upstream Upper intermediate, Students book, Express Publishing, 2021. 263 p.
6. Raymond Murphy. English grammar in use : a self-study reference and practice book for intermediate students: with answers. Cambridge University Press, Cambridge, 5th edition, 2019. 390 p.
7. Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham. Career Paths: Sports. Express Publishing, 2013. 120 p.
8. Virginia Evans, Jenny Dooley, J. Donsa. Career Paths: Fitness Training. Express Publishing, 2018. 120 p.

---

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри іноземних мов Протокол № 1 від 28.08.24*