

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**СИЛАБУС**

**вибіркового освітнього компонента**  
**АЛТИМАТ ФРИЗБИ**

**підготовки: першого (бакалаврського) рівня**

**Луцьк – 2025**

Силабус освітнього компонента «Алтимат фризбі» підготовки перший (бакалаврський) рівень.

Розробник: Швай О.Д. – доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури**

протокол № 1 від 29.08. 2025р.

Завідувач кафедри:  Альошина А.І.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма здобуття освіти	А Освіта, А7 Фізична культура і спорт «Фізична культура і спорт», перший (бакалаврський) рівня	<b>Нормативна</b>
Кількість годин/кредитів <b>150/5</b>		<b>Рік навчання 2</b>
		<b>Семестр 4</b>
ІНДЗ: немає		<b>Лекції 10 год.</b>
		<b>Практичні 20 год.</b>
		<b>Самостійна робота 110 год.</b>
		<b>Консультації 10 год.</b>
<b>Форма контролю:</b> 4 семестр – залік		

**Мова навчання:** українська

## 2. Інформація про викладачів

Прізвище, ім'я, по батькові	Науковий ступінь	Вчене звання	Посада	Контактна інформація
Швай Олександр Дмитрович	кандидат наук з фізичного виховання та спорту	доцент	доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури	<a href="mailto:shvaj.aleksanders@vnu.edu.ua">shvaj.aleksanders@vnu.edu.ua</a> 0508003349
Дні занять: <a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700</a>				

### **3. Опис дисципліни**

1. Анотація курсу. Вибірковий ОК «Алтимат фризбі» спрямована на практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з ігрових видів спорту, а також використання оздоровчої та виховної цінності видів спортивних ігор.

2. Мета і завдання вибіркової дисципліни:

Метою вибіркової дисципліни «Алтимат фризбі» є вивчення історії, теорії та методики проведення уроків фізичної культури, навчально-тренувальних занять з спортивних ігор дітей різного віку, а також використання оздоровчої та виховної цінності різних видів спортивних ігор.

Завдання вибіркової дисципліни:

ознайомити студентів із загальною характеристикою алтимат фризбі;  
навчити студентів основам техніки і тактики алтимат фризбі;  
надати необхідні знання, уміння та навички для самостійної, організаційної, виховної роботи під час проведення уроків з фізичної культури та навчально-тренувальних занять зі алтимат фризбі з дітьми різного віку;  
зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку студентів;  
збільшення масовості занять, поліпшення виховного і оздоровчо-гігієнічного ефекту.

### **3. Soft skills**

#### **1. Комунікація та взаємодія**

- уміння чітко пояснити завдання, правила гри, методику;
- розвиток навичок слухання й зворотного зв'язку;
- ефективна вербальна й невербальна комунікація з командою/учнями.

#### **2. Лідерство та організація**

- вміння організувати групу, керувати грою;
- відповідальність за результат і дисципліну;
- розвиток авторитету та вміння мотивувати інших.

#### **3. Командна робота**

- співпраця та підтримка в команді;
- розподіл ролей, довіра й колективна відповідальність;
- уміння швидко знаходити компроміси.

#### **4. Критичне мислення та прийняття рішень**

- аналіз ігрових ситуацій;
- гнучкість у виборі методики навчання;
- уміння швидко знаходити рішення під час конфліктів чи помилок.

#### **5. Управління емоціями та стресостійкість**

- контроль власних емоцій у процесі гри;
- збереження спокою під час напружених моментів;
- формування витривалості та самоконтролю.

## 6. Креативність та адаптивність

- пошук нових ігрових рішень і методик;
- адаптація занять під рівень і потреби учнів;
- використання нестандартних форм організації ігор.

## 7. Тайм-менеджмент

- планування занять та ігрового часу;
- уміння раціонально використовувати час у навчальному процесі.

## 5. Структура навчальної дисципліни (4 семестр)

Назва змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практичні	Самостійну роботу	Консультації	Форма контролю/ Бали
<b>4 семестр</b>						
<b>Змістовий модуль.1 Алтимат фризбі (історія, правила гри, організація та проведення змагань.)</b>						
<b>Тема 1.</b> Історія алтимату фризбі в світі та Україні.	<b>5</b>			<b>4</b>	<b>1</b>	РМГ/10
<b>Тема 2.</b> Правила гри в алтимат фризбі.	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		РМГ/10
<b>Тема 3.</b> Організація і проведення змагань з алтимат. Визначення термінів. Жестикуляція. Роль заняття алтиматом у формуванні особистості.	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	РМГ/10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2.Алтимат фризбі. Методика навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій в нападі та захисті. Особливості суддівства змагань.</b>						
<b>Тема 4.</b> Алтимат. Методика навчання техніки гри в нападі та захисті.	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	РМГ/10
<b>Тема 5.</b> Алтимат фризбі Методика навчання тактики гри в нападі та захисті. Правила гри.	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	РМГ/10

<b>Тема 6.</b> Техніка володіння диском. Техніка кидків. Техніка прийому та зупинок диска.	23	1	4	16	2	РМГ/10
<b>Тема 7.</b> Техніка обманних рухів, та відбору диска	20	1	4	14	1	РМГ/10
<b>Тема 8.</b> Базові техніки нападу. Вертикальний та горизонтальний “Стек”	20	1	2	16	1	РМГ/10
<b>Тема 9.</b> Тактика захисту «Індивідуальна опіка»	13		2	10	1	РМГ/10
<b>Тема 10.</b> Різновиди ігор та вправ з фризбі. Організація і проведення змагань. Суддівська жестикуляція.	14	1	2	10	1	РМГ/10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>124</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>70</b>
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Завдання для самостійного опрацювання (4 семестр)

1. Історія розвитку гри алтимат фризбі.
2. Техніка безпеки під час занять з алтимату.
3. Правила гри алтимат фризбі.
4. Загальна та спеціальна фізична підготовка з елементами алтимат фризбі.
5. Тактика захисту в алтиматі.
6. Тактика нападу в алтиматі.
7. Командні тактичні дії в нападі.
8. Групові тактичні дії в захисті.
9. Організація і проведення змагань з алтимату.

## 6. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента. Передбачає роботу в колективі, відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. На кожному прагматичному занятті здобувач вищої освіти за виконання навчальних завдань отримує бали.

За об'єктивних причин навчання може відбуватись у дистанційному режимі. Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко. Завдання для самостійного опрацювання входять у структуру лабораторних занять та оцінюються в процесі лабораторних занять при виконанні навчальних завдань.

Заліки відбуваються в період заліково-екзаменаційних сесій, передбачених навчальним планом, згідно із затвердженим графіком освітнього процесу і розкладом.

Із ОК, де формою контролю є залік, оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом ОК. У цьому випадку завдання із цих видів поточного контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів.

**Семестровий залік викладач виставляє** за умови виконання здобувачем освіти завдань, передбачених силабусом ОК. Мінімальна позитивна кількість балів – 60.

Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку, як правило – 100.

Повторне складання заліків, екзаменів допускається не більше як два рази з кожного ОК: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан.

**Політика щодо академічної доброчесності.** При підсумковому оцінюванні списування з будь-яких джерел заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** Поточний та підсумковий контроль

здійснюється у відповідні терміни згідно розкладу навчальних занять та заліково-екзаменаційних сесій. Відпрацювання практичних занять можливе протягом семестру до початку заліково-екзаменаційної сесії за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Додатково студент може бути оцінений за такі види діяльності: Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.** У випадку,

якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування

результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання,

отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському

національному університеті імені Лесі Українки (1\_Визнання\_резул\_татів\_ВНУ\_ім.\_Л.У.\_2\_ред.pdf (vnu.edu.ua), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній освіті, згідно положення університету.

Можливість отримати додаткові (бонусні) бали, згідно положення

університету.

## 7. Підсумковий контроль

### Порядок проведення заліку.

Залік з освітнього компонента «Алтимат фризбі» проводиться з метою перевірки рівня засвоєння здобувачами теоретичних знань та практичних умінь, набутих у процесі вивчення дисципліни.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

У день складання заліку за основною сесією заборонено проводити додаткові опитування здобувача освіти, а також здобувач освіти не має права доздавати будь-який вид робіт, передбачений силабусом освітнього компоненту.

### Питання для перездачі заліку.

1. Історія алтимату в Україні
2. Офіційні правила гри в алтимат.
3. Організація і проведення змагань з алтимат.
4. Визначення термінів. Жестикуляція.
5. Роль заняття алтиматом у формуванні особистості.
6. Алтимат. Методика навчання техніки гри в нападі та захисті.
7. Алтимат фризбі Методика навчання тактики гри в нападі та захисті.
8. Техніка володіння диском. Техніка кидків.
9. Техніка прийому та зупинок диска.
10. Базові техніки нападу. Вертикальний та горизонтальний “Стек”
11. Тактика захисту «Індивідуальна опіка»

## 8. Шкала оцінювання у семестрах, де підсумкова форма контролю екзамен

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота

67–74	<b>Задовільно</b>	<b>D</b>	непогано
60–66	<b>Достатньо</b>	<b>E</b>	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	<b>Незадовільно</b>	<b>Fx</b>	необхідне перескладання

**Шкала оцінювання у семестрах, де підсумкова форма контролю залік, контрольна робота**

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Лінгвістична оцінка</b>
90-100	<b>Зараховано</b>
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	<b>Незараховано</b> (необхідне перескладання)

### 9. Рекомендована література.

1. Алтимат фрізбі в Україні [Електронний ресурс].
2. Бабич, Д.М., Наулко, В.Г. (2017). Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from <http://ufdf.org/schools-documents/>
3. Залозний О.В., Куриленко О.В. Алтимат в Україні: особливості розвитку. В: Інноваційні Технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Матеріали IV Міжнародної науковометодичної конференції; 2017 Квіт. 13-14; Суми; 2017. с. 22-23
4. Лаврова Т. В., Уланова О. О. Алтимат (командний спорт з літаючим диском): Методичні рекомендації. М., 2006. 29 с.
5. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фрізбі на позааудиторних заняттях зі студентами I-II курсів закладів вищої освіти / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . – 2019. – №4 (327). – Ч. 1. – С. 84-91
6. Фоменко О, Фоменко В, Соколова М. «Алтимат» фрізбі як один із видів підвищення показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу закладів вищої освіти. В: Пристинський ВМ, редактор. Взаємодія

духовного фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайнконференції; 2019 Бер 21-22; Слов'янськ; 2019. С. 138-144. 7. Шалар, О.Г., Стрикаленко, Є.А., & Гузар, В.М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, (3 (13)), 64 - 73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08

8. Ahmadi M, Booshehry S, Reza Dostan M. The effect of neurofeedback training and attentional focus on the accuracy and distance of frisbee throwing in beginner players. *Journal of motor and behavioral sciences*. 2019;2.4:299-316.

9. AMOROSO, J. (2005). “*Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento*”. *Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º119*

10. AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2014). *Ultimate Frisbee – a sport for Schools*. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1 (5), 2014, p. 49-54.

11. AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. *Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11*

12. Žuffová Z, Zapletalová L. Efficiency of different teaching models in teaching of frisbee ultimate. *Publicatio LV*. 2015;1:65.

13. Kenedi A, Sulaiman S. The Model Development of Frisbee Game as an Alternative Learning of Physical Education Sport and Health of Senior High School Students. *International Conference on Science and Education and Technology*. 2018;2;202.

14. *High-Performance Sports Conditioning*, Bill Foran, Editor; Human Kinetics, 2001

15. *Total Training for Young Champions*, Tudor Bompa, PhD; Human Kinetics, 1999.

16. *Training for Speed, Agility, and Quickness*, Lee Brown, Vance Ferrigno and Juan Carlos Santana editors; Human Kinetics, 2000 (companion dvd available).