

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки



УЗГОДЖЕНО

Декан

[Signature]
«04» 06

/Н. Ладогубець/
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

[Signature]

«01» 07

Початок
№ 32330
Місто Київ



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та самовдосконалення»

Для всіх окрім:

Галузь знань

27 «Транспорт»

Спеціальність:

272.02 «Авіаційний транспорт»

Освітньо-професійна програма: «Льотна експлуатація повітряного транспорту»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛК Ц	ПР.З	Л.З	СР С	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	І/І	90 / 3,0	–	34	–	56	–	–	Диф. зал. 1с. / 2с.

№НБ-№ф-№с/21 – № п/п



Робочу програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» розроблено на основі освітньо-професійної програм введених в дію в 2021 р. підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» для усіх галузей та спеціальностей окрім: спеціальності: 272.02 «Авіаційний транспорт» та освітньо-професійної програми «Льотна експлуатація повітряного транспорту» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» освітньо-професійних програм та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробила:

доцент кафедри фізичного виховання
та спортивної підготовки _____ Орленко Н.А.

доцент кафедри фізичного виховання
та спортивної підготовки _____ Вржесневський І.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 5 від «22» 05 2021 р.

Завідувач кафедри _____ Вржесневський І.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «09» 06 2021 р.

Голова НМРР _____ А.М. Кокарева

(Ф 03.02-37)

УЗГОДЖЕННЯ:

	Підпис	Прізвище	Посада	Дата
Узгоджено		Курлик М.С.	Декан АКФ	21.06.21
Узгоджено		Пасаруба М.С.	Декан ФЛСК	22.06.21
Узгоджено		Сарноб	Декан ФАБД	17.06.21
Узгоджено		Гестеренко Ж.С.	Декан ФККП	17.06.2021
Узгоджено		Гунак	Декан ФЕБІТ	17.06.2021
Узгоджено		Свишко В.М.	Декан ЮФ	22.06.21
Узгоджено		Шведська	Декан ФТМЛ	21.06.2021
Узгоджено		Сирігівська	Декан ФЕБА	20.06.21
Узгоджено		Лев І.О.	Декан ФМВ	29.06.2021
Узгоджено		Гулик М.С.	Декан ФАЕТ	21.06.2021
Узгоджено		Михайленко	Директор ННІНО	22.06.21

Рівень документа – 36

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Врахований примірник



ЗМІСТ

сторінка

Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Заплановані результати	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.....	5
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	5
2. Програма навчальної дисципліни	6
2.1. Зміст навчальної дисципліни	6
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.....	6
2.3. Тематичний план.....	8
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	9
3.1. Методи навчання.....	9
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	10
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	11
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	11



ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце даної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання це напрям фізичної культури. Головними пріоритетами фізичного виховання у сфері освіти є розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу. При розвідку фізичних здібностей та формування професійно значущих фізичних якостей у студентів авіаційних вищих навчальних закладів основна увага приділяється акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку – з одного боку, а з іншого – тих, котрі пов'язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини у професійній фізичній підготовці та самопідготовки, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно вагомих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Важливою часткою навчальної дисципліни є підтримання рівня фізичної працездатності та адаптація організму студентів до навантажень у процесі навчання.

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

– формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;



- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;
- формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості;
- оптимізація індивідуального фонду рухового досвіду та рухових вмінь та навичок;
- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Результати навчання є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка фізичного стану та засвоєння засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення. Також професійно-прикладна фізична підготовка в НАУ сприяє більш успішній адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, формування засобами фізичного виховання професійноважливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка відповідного рівня фізичного стану та засвоєння методів та засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу **компетентність**.

Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:

- когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);
- особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);
- діяльнісний (система соціальних вмінь та навичок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як фізіологія людини, педагогіка, психологія, соціологія та у певних філософських підтекстах. Заняття з фізичного виховання спрямовані на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на стан основних функціональних систем організму людини. Таким чином, фізична



підготовленість студентів, як чинник загальної працездатності людини, є основою для успішної навчальної діяльності для усіх запланованих навчальних дисциплін всіх спеціальностей.

Міждисциплінарний характер впливу фізичного виховання на професійну підготовку має безпосередні взаємозв'язки і взаємообумовленість із загальною, віковою, соціальною, педагогічною психологією, психологією відповідними розділами фізіології людини, гігієни та харчування і соціологією праці, загальною, професійною та порівняльною педагогікою, науковими розробками теорії педагогічної праці та професійно-прикладною фізичною підготовкою.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1 навчального модуля, а саме:

– навчального модуля № 1 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів» який є логічною завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля

Модуль № 1/2 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів»

Інтегровані вимоги модуля №1/2:

Знати:

- основи здорового способу життя;
- вимоги до особистої та загальної гігієни при заняттях в спортивних приміщеннях та обраним видом спорту;
- засоби самоконтролю;
- вимоги до техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням та спортом;

Вміти:

- самостійно здійснювати оцінку власної фізичної підготовки;
- самостійно застосовувати рівномірний та перемінний методи для розвитку аеробної витривалості;
- самостійно застосовувати рівномірний, перемінний методи для розвитку силової витривалості.



Тема 1. «Визначення вимог щодо умов фізичної підготовки».

Розподіл студентів по відділенням згідно з фізичним станом. Вимоги до особистої гігієни та техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.

Тема 2. «Рухова якість швидкість як складна комплексна якість».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток вибухової сили. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Контрольний норматив «Біг 100 м».

Тема 3. Рухова якість спритність, розвиток координаційних здібностей»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Вправи на розвиток координації рухів. Контрольний норматив «Човниковий біг 4x9м».

Тема 4. «Рухова якість витривалість як базова здібність людини»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток силової витривалості. Контрольний норматив «Біг 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки).

Виконання вправ на відновлення.

Тема 5. «Рухова якість сила»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Розвиток окремих видів прояву сили. Ознайомлення з технікою виконання вправ на розвиток вибухової сили. Вправи на розвиток вибухової сили. Виконати теоретичне питання №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 6. «Розвиток вибухової сили та стрибучості»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи на вибухову силу і координацію. Заповнити бланк опитування №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 7. «Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Вправи на спритність і координацію. Контрольний норматив «Стрибок у довжину з місця або стрибок у висоту з місця». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 8. «Силова витривалість різних груп м'язів».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях, вправи з обтяженням власною вагою. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; додатковим обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборюючий режим роботи м'язів. Заповнити бланк опитування №2. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 9. «Комплексний розвиток рухових якостей»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою виконання підтягування на перекладині (чоловіки). Ознайомлення технікою виконання зги-



нання та розгинання рук від підлоги (жінки). Вправи на гнучкість Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 10. «Контроль за індивідуальними силовими можливостями».

Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборючий режим роботи м'язів. Вправи на розвиток вибухової сили. Контрольний норматив «Підтягування або згинання та розгинання рук від підлоги (чол.)» та «Згинання та розгинання рук від лави або зі зігнутими колінами (жін.)». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 11. «Розвиток рухової якості «гнучкість» у контексті біомеханічних можливостей людини».

Вдосконалення методики проведення загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток гнучкості. Виконання вправ спрямованих на підготовку організму до роботи з максимальною амплітудою у окремих суглобах. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 12. «Контроль за індивідуальним станом рухомості суглобів».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Виконання вправ для розвитку гнучкості. Ознайомлення з технікою виконання вправи «Нахил тулуба з положення сид». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 13. «Спритність у фізичній підготовці людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку спритності з предметами. Ігровий метод. Контрольний норматив «Вправа на спритність з предметом». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 14 «Гнучкість як основа розвитку людини»

Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Контрольний норматив «Гнучкість». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 15. «Модульна контрольна робота».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборючий режим роботи м'язів. Виконати МКР. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 16.

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку координації. Виконання вправ для розвитку координації. Вправи на відновлення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 17. «Контроль рівня фізичної підготовленості студентів»

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом залікових нормативів. Підведення підсумку рівня фізичної підготовленості студентів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та самовдосконалення» спрямована на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на основні функціональні системи органі-

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2021
		стор. 9 з 18	

зму людини та є основою для успішної навчальної діяльності для запланованої спеціальності.

2.3. Тематичний план.

№ п.п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)		
		Усього	Практичні	СРС
1	2	3	4	6
1/2 семестр				
Модуль №1 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»				
1.1	Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.	4	2	2
1.2	Розвиток спритності, швидкості, швидкокісно-силових можливостей	6	2	4
1.3	Розвиток вибухової сили та координації рухів.	6	2	4
1.4	Розвиток загальної витривалості.	6	2	4
1.5	Формування координаційних здібностей.	4	2	2
1.6	Розвиток сили	6	2	4
1.7	Розвиток вибухової сили та координації рухів.	4	2	2
1.8	Розвиток сили засобами власної ваги	6	2	4
1.9	Розвиток сили та силової витривалості.	6	2	4
1.10	Розвиток черевного пресу	6	2	4
1.11	Розвиток гнучкості	4	2	2
1.12	Розвиток гнучкості	6	2	4
1.13	Розвиток гнучкості	6	2	4
1.14	Формування координаційних здібностей.	6	2	4
1.15	Розвиток координації та спритності	6	2	4
1.16	МКР	4	2	2
1.17	Підведення підсумків	4	2	2
Усього за модулем №1		90	34	56
Усього за навчальною дисципліною		90	34	56

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: робота в малих групах, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод інтервальний та дистанційний тощо.



3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Вржеснєвський І. І. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини: навч. посібник / І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2008. – 58 с.

3.1.2. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.

3.2.3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року №80, м. Київ. – 31с.

3.2.4. Кулик М. С. Кредитно-модульно-рейтингова система навчальної діяльності: [навч.-метод. посібник] / М. С. Кулик, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець. – К.: НАУ, 2004. – 96 с.

3.2.5. Круцевіч Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч.-метод. посібник] / В. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

3.2.6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. –16 с.

3.2.7. Фізичне виховання Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003, № 757.

Допоміжна література

3.2.8. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

3.2.9. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

3.2.10. Вржеснєвський І. І. Теоретичні основи фізичного виховання: [метод. реком.] / І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2001. – 20 с.

3.2.11. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. – 220 с.

3.2.12. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

3.1.13. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

3.2.14. 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.



3.2.15. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

3.2.16. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

3.3.1. <https://www.coursera.org/learn/r-programming/>

3.3.2. Методичні розробки кафедри (в електронному вигляді).

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

1/2 семестр	Максимальна кількість балів
Вид навчальної роботи	Модуль №1
	1/2 семестр
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести ((8x5)+(2x3))	46 (сумарно)
Виконання обсягу фізичної підготовленості (практичні заняття (17x2))	34
<i>Для допуску до виконання семестрової контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>48 балів</i>
Модульна контрольна робота	20
Усього за модулем №1	100

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 3).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.



4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка заноситься до залікової книжки та навчальної картки студента, наприклад, так: 90/Відм./А, 82/Добре/В, 75/Добре/С, 67/Задов./D, 60/Задов./Е тощо.

4.5. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

- В випадку **диференційованого заліку** підсумкова семестрова рейтингова оцінка, перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 4).



(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				



(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				

(Ф 21.01 – 03)



Силабус навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»
 Освітньо-професійної програми «Публічне управління та адміністрування»

Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування»
Галузь знань: 28 «Публічне управління та адміністрування»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Обов'язковий компонент ОПП
Курс	1
Семестр	1
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	90/3,0
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	<p>Основи теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення</p> <p>У програмі дисципліни вдосконалення професійноважливих якостей засобами ігрових видів спорту. Місце фізичної підготовки та самопідготовки у індивідуальній системі координат життєдіяльності майбутнього фахівця. Специфіка розвитку рухових якостей та психофізичних здібностей засоби зазначених видів спорту.</p>
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	<p>Метою навчальної дисципліни є надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).</p> <p>Для реалізації зазначеної мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формування потреби у фізичному вдосконаленні власного тіла за рахунок регулярних занять спортивними іграми; – отримання базових знань у теорії, методиці та організації спортивних ігор; – отримання адекватного рухового досвіду, практичних умінь та навичок з обраного виду спорту; – зміцнення фізичного здоров'я, підвищення опірності організму впливу негативних чинників навколишнього середовища.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>Пріоритетом дисципліни є набуття здрав'язберігаючих компетенцій як загальна основа активної, успішної життєдіяльності майбутнього фахівця. Формування навичок командної комунікації.</p> <p>Навчальна дисципліна дає можливість досягти таких результатів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знати основи здорового способу життя; - розуміти вимоги до особистої та загальної гігієни при заняттях в спортивних приміщеннях та обраним видом спорту; - знати засоби самоконтролю; вимоги до техніки безпеки при

	<p>заняттях фізичним вихованням та спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміти самостійно здійснювати оцінку власної фізичної підготовки; - вміти самостійно застосовувати рівномірний та перемінний методи для розвитку аеробної витривалості; - вміти самостійно застосовувати рівномірний, перемінний методи для розвитку силової витривалості.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу компетентність.</p> <p>Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості.</p> <p>Основними складовими зазначеної компетентності є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь); - особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості); - діяльнісний (система соціальних вмінь та навичок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни</p> <p>Тема 1. «Визначення вимог щодо умов фізичної підготовки».</p> <p>Тема 2. «Рухова якість швидкість як складна комплексна якість».</p> <p>Тема 3. Рухова якість спритність, розвиток координаційних здібностей»</p> <p>Тема 4. «Рухова якість витривалість як базова здібність людини»</p> <p>Тема 5. «Рухова якість сила»</p> <p>Тема 6. «Розвиток вибухової сили та стрибучості»</p> <p>Тема 7. «Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».</p> <p>Тема 8. «Силова витривалість різних груп м'язів».</p> <p>Тема 9. «Комплексний розвиток рухових якостей»</p> <p>Тема 10. «Контроль за індивідуальними силовими можливостями».</p> <p>Тема 11. «Розвиток рухової якості «гнучкість» у контексті біомеханічних можливостей людини».</p> <p>Тема 12. «Контроль за індивідуальним станом рухомості суглобів».</p> <p>Тема 13. «Спритність у фізичній підготовці людини».</p> <p>Тема 14 «Гнучкість як основа розвитку людини»</p> <p>Тема 15. «Модульна контрольна робота».</p> <p>Тема 16. «Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи».</p> <p>Тема 17. «Контроль рівня фізичної підготовленості студенті»</p> <p>Види занять: практичні</p> <p>Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: робота в малих групах, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод інтервальний та дистанційний тощо.</p> <p>Форми навчання: денна</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як фізіологія людини, педагогіка, психологія, соціологія та у певних філософських підтекстах.</p> <p>Відсутність медичних протипоказань до фізичних вправ та навантажень, знання правил обраної гри, базове володіння</p>

	технічними навичками та руховими діями в обраному виді спорту
Пореквізити	<p>Заняття з фізичного виховання спрямовані на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на стан основних функціональних систем організму людини. Таким чином, фізична підготовленість студентів, як чинник загальної працездатності людини, є основою для успішної навчальної діяльності для усіх запланованих навчальних дисциплін всіх спеціальностей.</p> <p>Міждисциплінарний характер впливу фізичного виховання на професійну підготовку має безпосередні взаємозв'язки і взаємообумовленість із загальною, віковою, соціальною, педагогічною психологією, психологією відповідними розділами фізіології людини, гігієни та харчування і соціологією праці, загальною, професійною та порівняльною педагогікою, науковими розробками теорії педагогічної праці та професійно-прикладною фізичною підготовкою.</p>
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p style="text-align: center;"><u>Рекомендована література</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с. 2. Круцевіч Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч.-метод. посібник] / В. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. 3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с. 4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с. 5. Турчина Н.І.; Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання. Метод. розробка. К. 2006 <p style="text-align: center;">Репозитарій НАУ: http://er.nau.edu.ua:8080/submit</p>
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Спортивний комплекс НАУ
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки
Факультет	Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	<p>Орленко Н.А. Посада: доцент кафедри Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук. Тел.: (044) 406- 77-24 E-mail: nataliia.orlenko@npp.nau.edu.ua Робоче місце: спорткомплекс, к. 8</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/57674