

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**

**Навчально-науковий інститут загальноуніверситетської підготовки
Кафедра фізичного виховання і спорту**

**СИЛАБУС
з навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(<https://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1037>,
<https://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1744>,
<https://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1486>,
<https://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1745>)

Викладач: старший викладач Нестеров Олексій Сергійович
<http://www.tsatu.edu.ua/fvs/people/nesterov-oleksij-serhijovych/>

Кількість кредитів 4
Загальна кількість годин 120

Загальний опис навчальної дисципліни

Анотація курсу. Дисципліна «Фізичне виховання» вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Метою дисципліни «Фізичне виховання» є перманентне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр"), виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання дисципліни «Фізичне виховання»:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного рівня.

Результати навчання (компетентності)

Компетентності, які студент набере в результаті вивчення дисципліни

Спеціальність	Загальні компетентності (ЗК)	Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	Результати навчання (ПР)
072 "Фінанси, банківська справа та страхування"	Інт. К. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних засобів, методів, методичних прийомів та наукових принципів фізичного виховання та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у		ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

	розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.		
--	--	--	--

Орієнтовний перелік тем практичних занять

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з легкої атлетики. Загальна і спеціальна розминка легкоатлета, вимоги щодо проходження курсу легкої атлетики. Ознайомлення з контрольними нормативами

Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції

Тема 4. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості

Тема 5. Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили)

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з місця

Тема 7. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики

Змістовий модуль 2. Спеціалізація.

У 2-му змістовому модулі для зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь студентам надається можливість самостійного обрання виду рухової активності з запропонованих, а саме: гирьовий спорт, аеробіка (жінки), вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол).

Тема 8. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.

Тема 9. Техніка виконання основних вправ обраного виду спорту.

Тема 10. Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з обраного виду спорту.

Тема 11. Прийом контрольних нормативів з обраного виду спорту.

Політика курсу

Політика курсу визначається системою вимог, які пред'являються до здобувача вищої освіти при вивченні дисципліни та ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Дотримуватися етики поведінки, яка прописана в Кодексу честі Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного. Пропущені заняття відпрацьовувати відповідно затвердженого графіку консультацій. Академічна не доброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення занять:

- відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера, взаєморозуміння та творчого розвитку;
- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін;
- різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань, дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді;

- курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання;
- протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з інформуванням додатково.

Рекомендована література

Базова

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993, 2002).
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997).
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1997).
4. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник / П.М. Ткач. – Кн. I. – Луцьк: "Надстир'я", 1996. – 178 с.

Допоміжна

1. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів внз. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.:іл.
2. Верховська М. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / М. В. Верховська, А. В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2015. – 87 с.: іл.
3. Газаєв В.Н. Баскетбол для студентів ТДАТУ. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / В.Н. Газаєв, В.В. Артеменко; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2019. – 67 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
5. Кубрак С.І. Основи гирьового порту в вузі: навчання руховим діям і методи тренування студентів. Методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання / С.І Кубрак, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 96 с.:іл.
6. Рибницький А.В. Методичні вказівки з легкої атлетики: для практичних занять студ. ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки

денної форми навчання) / А.В. Рибницький, О.С. Нестеров. – Мелітополь, 2015. – 52 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Освітній портал Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного – <http://op.tsatu.edu.ua/>
2. Сайт кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ імені Дмитра Моторного – <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/>
3. Сайт спортивного клубу Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного "Таврія-Університет" – <http://sport.tsatu.edu.ua/>
4. Наукова бібліотека Таврійського державного агротехнологічного університету – <http://www.tsatu.edu.ua/biblioteka/>
5. Репозитарій Наукової бібліотеки ТДАТУ (кафедра фізичного виховання і спорту) – <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/168>
6. Міністерство освіти і науки – <https://mon.gov.ua/ua>
7. Національний олімпійський комітет України – <http://noc-ukr.org/>
8. Спортивний комітет України – <http://scu.org.ua/>
9. Федерація легкої атлетики України – <http://uaf.org.ua/>
10. Федерація футболу України – <https://ffu.ua/>
11. Федерація баскетболу України – <http://www.fbu.ua/>
12. Федерація волейболу України – <http://fvu.in.ua/>
13. Федерація гирьового спорту України – <http://igsf.biz/dir/>
14. Асоціація спортивної боротьби України – <http://ukrwrestling.com/>
15. Інформаційне агентство "Спорт України" – <https://sport.ua/>
16. Інформаційний спортивний портал – <http://isport.ua/>
17. Спортивний портал України №1 – <https://ua.tribuna.com/>
18. Он-лайн трансляції спортивних подій – <http://allsport-live.net/>

Гарант освітньої програми



(підпис)

Сергій КОСТОРНОЙ