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 соціальновиховний 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, установлення 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, роботі, 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 набуде в результаті вивчення дисципліни

Спеціальність	**Загальні компетентності (ЗК)**	**Спеціальні (фахові) компетентності (СК)**	**Результати навчання (ПР)**
072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»	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 розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	-	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.

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. І. Луцьк: "Надстир'я", 1996. 178 с.

Гарант освітньої програми _____ **Сергій КОСТОРНОЙ**

(підпис)