

СИЛАБУС

з дисципліни «Фізичне виховання» на отримання ступеню вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю 242 «Туризм»

Харківський національний технічний університет
сільського господарства імені Петра Василенка

Обсяг курсу (перший рік навчання) – 3 кредити (ECTS): 30 годин – практичні заняття, 60 годин – самостійна робота, залік.

Викладачі курсу – Грінь Леонід Васильович, доцент, зав. кафедри фізичної культури та спорту;
Гребньова Ірина Вікторівна, старший викладач ЗВО кафедри фізичної культури та спорту;
Фомін Сергій Вікторович, старший викладач ЗВО кафедри фізичної культури та спорту;
Новіков Юрій Олександрович, асистент кафедри фізичної культури та спорту;
(sporthntusg2013@ukr.net)

Пререквізити (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями). Базові знання з дисциплін: «Фізичне виховання».

Постреквізити. педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Коротка анотація дисципліни (загальна характеристика, особливості, переваги).

Данна дисципліна 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.

Вивчення даної дисципліни дає можливість здобувачу вищої освіти:

знати:

- місце фізичної культури і спорту в системі загально-людських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;
- основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової (професійної діяльності);
- методики побудови індивідуальних оздоровче-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровче-профілактичних програм;
- теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;
- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;
- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

вміти:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Мета та основні задачі дисципліни.

Метою викладення дисципліни «Фізичне виховання» є – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, 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.

Предметом вивчення «Фізичне виховання» є соціально – педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєвих – важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Основними **завданнями**, для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- 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, 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;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Компетентність, що забезпечує. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, датність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

Результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; - знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя; - володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя; - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості; - вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою; - пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі; - застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці; - розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя; - практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання; - застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

Структура курсу

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ. Легка атлетика.

Практичні заняття.

Тема 1. Деякі морфо-функціональні особливості організму та їх врахування під час виконання фізичних вправ. Методика розвитку фізичних якостей у студентів. Особливості занять фізичними вправами з дівчатами.

Тема 2. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ та їх вплив на організм людини.

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи.

Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи для бігової підготовки.

Тема 5. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 6. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 7. Розвиток швидкісно – силових якостей за допомогою стрибкових вправ.

Тема 8. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.

Тема 9. Техніка низького старту і стартового розгону у бігу на короткі дистанції.

Тема 10. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.

Змістовий модуль 2. Баскетбол. Гімнастика.

Тема 11. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 12. Основи техніки та тактики гри у баскетбол.

Тема 13. Тактика гри у нападі та захисту у баскетболі.

Тема 14. Навчання вправам основної гімнастики.

Тема 15. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 16. Вправи на рівновагу та елементи акробатики.

Тема 17. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.

Тема 18. Вивчення акробатичних вправ (групування, перекиди, перекиди у групуванні, довгий перекид.) Вивчення акробатичного комплексу.

Змістовий модуль 3. Волейбол. Плавання.

Тема 19. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 20. Основи техніки та тактики гри у волейбол.

Тема 21. Контроль виконання технічних елементів.

Тема 22. Техніка дихання під час знаходження у воді. Положення тулуба, рухи рук та ніг, загальна координація рухів.

Тема 23. Техніка плавання способом брас.

Тема 24. Техніка плавання способами: кроль на грудях, кроль на спині.

Політика курсу – жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу.

Система оцінювання – оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням: *модуль 1* – 30 % семестрової оцінки; *модуль 2* – 30 % семестрової оцінки; *залік* – 40 % семестрової оцінки.

Інформаційні ресурси

Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>

Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>

Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>

Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>

Студентська електронна бібліотека URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>