

СИЛАБУС

з дисципліни «Фізичне виховання»

на отримання ступеню вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю

073 «Менеджмент»

Харківський національний технічний університет
сільського господарства імені Петра Василенка

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

Викладачі курсу – Грінь Леонід Васильович, доцент ЗВО кафедри фізичної культури та спорту (<http://new.khntusg.com.ua/staff/grin-leonid-vasilovich>);

Гребньова Ірина Вікторівна, старший викладач ЗВО кафедри фізичної культури та спорту (<http://new.khntusg.com.ua/staff/grebnova-irina-viktorivna>);

Фомін Сергій Вікторович, старший викладач ЗВО кафедри фізичної культури та спорту (<http://new.khntusg.com.ua/staff/fomin-sergij-viktorovich>);

Новіков Юрій Олександрович, асистент ЗВО кафедри фізичної культури та спорту (<http://new.khntusg.com.ua/staff/novikov-jurij-oleksandrovich>)

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, 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;

- 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.

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. Спортивний піший туризм. Легка атлетика. Баскетбол.

Практичні заняття.

Тема 1. Спортивний піший туризм як засіб фізичного виховання у вищій школі.

Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Тема 3. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 4. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків.

Тема 5. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 6. Удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол.

Тема 7. Удосконалення тактики гри у нападі та захисту у баскетболі.

Тема 8. Контроль виконання технічних елементів у баскетболі.

Змістовий модуль 2. Гімнастика. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Тема 9. Удосконалення комплексу загально розвиваючих вправ.

Тема 10. Удосконалення акробатичних вправ.

Тема 11. Удосконалення координаційних здібностей, точності рухів.

Тема 12. Сприяння розвитку м'язів рук засобами фізичного виховання.

Тема 13. Професійно прикладна фізична підготовка студентів до їх майбутньої трудової діяльності.

Тема 14. Удосконалення техніки вправ на релаксацію.

Тема 15. Сприяння розвитку загальної фізичної працездатності.

Тема 16. Виконання контрольних нормативів з розділу 5.

Змістовий модуль 3. Волейбол. Плавання. Легка атлетика.

Тема 17. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 18. Удосконалення основ техніки та тактики гри у волейбол.

Тема 19. Контроль виконання технічних елементів.

Тема 20. Техніка дихання при різних способах плавання. Повороти.

Тема 21. Удосконалення техніки плавання способами: брас, кроль на грудях, кроль на спині.

Тема 22. Удосконалення в техніки видів легкої атлетики.

Тема 23. Оздоровчі аспекти використання бігу.

Тема 24. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.

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/>