

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми	242 Туризм і рекреація Туризм
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Курс, семестр	1,2 курс, 1-4 семестр
Трудомісткість	120 годин, 4 кредити
Мова(и) викладання	Державна
ННІ / факультет, кафедра	Обліку та фінансів, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника(ів)	Викладач: Олександр М'ЯКОТА Контакти: спортивний комплекс: oleksandr.miakota@pdaa.edu.ua тел: 0664615061, сторінка викладача: https://www.pdaa.edu.ua/people/myakota-oleksandr-grygorovych
Мета вивчення навчальної дисципліни	Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втоми під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
Компетентності	Загальні: ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК2. 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. ЗК13. Здатність планувати та управляти часом. ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно. ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно. Фахові: ФК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК9. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних формажорних обставинах.

Результати навчання	<p>ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.</p> <p>ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.</p> <p>ПР17. Управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері.</p> <p>ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.</p>
Методи навчання	<p>словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).</p>
Програма навчальної дисципліни	<p>Тема 1. Лекція «Фізична культура і основи здорового способу життя».</p> <p>Тема 2. Легка атлетика.</p> <p>Тема 3. Гімнастика.</p> <p>Тема 4. Лекція «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».</p> <p>Тема 5. Волейбол.</p> <p>Тема 6. Баскетбол.</p> <p>Тема 7. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».</p> <p>Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».</p>
Стратегія оцінювання результатів навчання	<p>Форми поточного контролю знань: опанування навичок, вмій та техніки виконання елементів на практичних заняттях (денна форма – 60 балів); виконання контрольних нормативів на практичних заняттях (денна форма – 16 балів); виконання завдань самостійної роботи (денна форма – 20 балів), участь у спортивних заходах (денна форма – 4 бали).</p> <p>Форма підсумкового контролю: диференційований залік</p>
Політика навчальної дисципліни	<p>Відвідування лекційних і практичних занять є обов'язковим, запізнення – лише з поважних причин. У разі відсутності здобувача вищої освіти на практичних заняттях надається право відпрацювати пропущене заняття у поза урочний час у спосіб, визначений викладачем. Усі завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни, мають бути виконані у встановлений термін. У разі порушення дисципліни, правил техніки безпеки здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів.</p> <p>Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist</p> <p>На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus. Coursera тощо.</p>
Передумови для вивчення навчальної дисципліни (за потреби)	<p>Цикл гуманітарних дисциплін.</p>
Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни (за потреби)	<p>Відсутні</p>

потреби)	
Рекомендовані джерела інформації	<p style="text-align: center;">Основні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гурєєва А. М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання :основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. 2. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с. 3. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с. 4. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Указ Президента України від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008 (дата звернення: 28.08.2023). 5. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page (дата звернення 28.08.2023). 6. Товт В. А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020. 165 с. <p style="text-align: center;">Допоміжні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с. 2. Газаєв В.Н., О.С. Нестеров, М.В. Верховська. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ, 2021. 88 с. 3. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с. 4. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
Рік введення	2023 рік