



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти – Бакалавр
Спеціальність : 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»
Освітньо-професійна програма «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»
Рік навчання: 1,2 семестр 1-4
Форма навчання: денна
Кількість кредитів ЄКТС: 4
Мова викладання – українська

Викладач курсу

Контактна інформація
викладача (e-mail)

Сторінка курсу в eLearn

Крупко Наталія Володимирівна, - старший викладач кафедри фізичного виховання

krupkonatalka@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Курс «Фізичне виховання» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», що закладає універсальні знання і навички з управління будь-яким об'єктом (організацією, колективом, процесом тощо).

Метою курсу є: формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності; уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять; залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього керівника; навчити основам орієнтування на місцевості.

Завданням вивчення дисципліни є: усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь; виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні; навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності; навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження; навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години практичні	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка				

<p>Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на економічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічного факультету.</p>	2	<p>Знати: вимоги до студента з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя;</p>		
<p>Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка</p>	8	<p>Знати: вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності. Знати основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості</p>	Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»	70
<p>Тема 6-7. Контрольні нормативи фізичної підготовленості (таб. Атестація)</p>	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
<p>Всього за змістовим модулем 1</p>	14			100
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»				
<p>Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.</p>	12	<p>Вміти самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку гнучкості, загальної витривалості та координації</p>	Здати контрольні нормативи модулю «Силовий фітнес»	70

Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 2	14			100
Всього за I семестр – 30 год – практичні;				
II семестр				
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»				
2				
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12	Знати правила, техніку та тактику гри в баскетбол. Вміти виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м'яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати спритність, швидкість та координацію рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «Баскетбол»	70
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 3	14			100
Змістовий модуль 4. Легка атлетика				
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12	Розрізняти види легкої атлетики. Застосовувати спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності.	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	70
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 4	16			100
Всього за II семестр – 30 год – практичні;				
III семестр				
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка				
Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному факультеті.	2	Знати : вимоги до студента з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного		

Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічному факультеті		виховання; складові частини здорового способу життя; положення про Спартакіаду студентів НУБіП України		
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	10	Вміти самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму; підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки, відпочинку під час щоденної роботи, релаксації; самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.	Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»	70
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 5	14			100
Змістовий модуль 6. Спеціалізація «міні-футбол»				
Тема 38-43. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12	Знати правила, техніку та тактику гри в міні-футбол. Вміти виконувати передачі, зупинки, ведення і удари по міні-футбольному м'ячу. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «міні-футбол»	70
Тема 44-45. Виконання	4		Здати	30

контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація			контрольні нормативи «Атестації»	
Всього за змістовим модулем 6	16			100
Всього за III семестр – 30 год – практичні;				
IV семестр				
Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Карате»				
Тема 46-50. Техніка подач, прийомів-передач м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу, нападаючий удар. Правила гри. Основи техніки, тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12	Знати основи техніки, тактики гри. Виконувати подачі, прийоми-передачі м'яча, нападаючий удар. Застосовувати набуті навички для розвитку сили, спритності, швидкості та координації рухів.	Здати контрольні нормативи модулю «Карате»	70
Тема 51-52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля волейбол.	2		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 7	14			100
Змістовий модуль 8. Легка атлетика				
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12	Вміти самостійно виконувати бігові спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності. Підбирати вправи для самостійних тренувань з легкої атлетики. Самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ і залікових вправ.	Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	70
Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація	4		Здати контрольні нормативи «Атестації»	30
Всього за змістовим модулем 8	16			100
Всього за IV семестр – 30 – практичні;				
Всього за курс - 120 годин				
Всього за навчальну роботу	$R_{np} = 0,7*(R_{zm1} + R_{zm2})/2$			70
Підсумкова атестація (залік)				30
Всього за курс	$R_{дис} = R_{np} + R_{ат}$			100

Політика оцінювання

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	Тести, реферати, відео комплекси вправ, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Презентації, реферати, відео комплекси вправ повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано