



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна
справа

Освітня програма Готельно-ресторанний бізнес

Рік навчання 1.2.3, семестр 6

Форма навчання денна

Кількість кредитів ЄКТС 3.0

Мова викладання українська

Лектор курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Ксенія Миколаївна Мазур асистент кафедри фізичного виховання

kseniia.mazur@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Курс дисципліни "Фізичне виховання" має на меті: 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; засвоїти 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 ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника; сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи) навчити основам орієнтування на місцевості; сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Завданням вивчення дисципліни фізичне виховання 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 отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ; навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності; навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи; навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження; навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень; розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів; участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду ННІ; викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті; прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях; виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

Набуття компетентностей:

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 01. 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, вести здоровий спосіб життя.

ЗК 05. Здатність працювати в команді.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 04. Здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії.

Програмні результати навчання:

ПРН 16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

ПРН 19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості

ПРН 22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

СТРУКТУРА КУРСУ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка	
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання у ННІ неперервної освіти і туризму. 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 для ННІ неперервної освіти і туризму.	2
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості	8
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально- фізична та кросова підготовка.	4
Разом за змістовим модулем 1.	14
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «Атлетична гімнастика»	
Тема 8-13. Базові елементи силових вправ, вправи з набивними м'ячами, техніка виконання вправ з навантаженням в тренажерному залі: вправи з гантелями, грифами, розвиток силової витривалості. Підвищення силових показників, розвиток сили та всебічної фізичної підготовки.	12

Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля «Атлетична гімнастика». Атестація.	4
Разом за змістовим модулем 2.	16
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «Волейбол»	
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча (передача знизу, передача зверху), техніка подачі м'яча, базові технічні вправи для відпрацювання техніки нападаючого удару, навчальна гра. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	10
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Волейбол».	4
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Волейбол».	4
Разом за змістовим модулем 3.	14
Змістовий модуль 4. Спеціалізація «Баскетбол»	
Тема 23-28. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12
Тема 29-30. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Баскетбол».	4
Разом за змістовим модулем 4.	16
Тема 31-35. Техніка виконання вправ на: опрацювання м'язів пресу та спини, зміцнення м'язів корпусу, з акцентом на м'язи рук. Комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Розвиток силової та фізичної витривалості, підвищення м'язового тону.	10
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Силовий фітнес».	4
Разом за змістовим модулем 5.	14
Змістовий модуль 6. Легка атлетика	
Тема 38-43. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. Розвиток спритності, сили та витривалості.	12
Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Легка атлетика». Атестація	4

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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)

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль				Рейтинг з навчальної роботи $R_{НР}$	Рейтинг з додаткової роботи $R_{ДР}$	Рейтинг штрафний $R_{ШТР}$	Підсумкова атестація (екзамен чи залік)	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4					
0-100	0-100	0-100	0-100	0-70	0-20	0-5	0-30	0-100

Примітки. 1. Відповідно до «Положення про кредитно-модульну систему навчання в НУБіП України», затвердженого ректором університету 27.02.2019 р., рейтинг студента з навчальної роботи $R_{НР}$ стосовно вивчення певної дисципліни визначається за формулою

$$R_{НР} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} \cdot K^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ} \cdot K^{(n)}_{ЗМ})}{K_{ДИС}} + R_{ДР} - R_{ШТР},$$

де $R^{(1)}_{ЗМ}, \dots, R^{(n)}_{ЗМ}$ – рейтингові оцінки змістових модулів за 100-бальною шкалою;

n – кількість змістових модулів;

$K^{(1)}_{ЗМ}, \dots, K^{(n)}_{ЗМ}$ – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для відповідного змістового модуля;

$K_{ДИС} = K^{(1)}_{ЗМ} + \dots + K^{(n)}_{ЗМ}$ – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для дисципліни у поточному семестрі;

$R_{ДР}$ – рейтинг з додаткової роботи;

$R_{ШТР}$ – рейтинг штрафний.

Наведену формулу можна спростити, якщо прийняти $K^{(1)}_{ЗМ} = \dots = K^{(n)}_{ЗМ}$. Тоді вона буде мати вигляд

$$R_{НР} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n} + R_{ДР} - R_{ШТР}.$$

Рейтинг з додаткової роботи $R_{ДР}$ додається до $R_{НР}$ і не може перевищувати 20 балів. Він визначається лектором і надається студентам рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня знань студентів з дисципліни.

Рейтинг штрафний $R_{ШТР}$ не перевищує 5 балів і віднімається від $R_{НР}$. Він визначається лектором і вводиться рішенням кафедри для студентів, які матеріал змістового модуля засвоїли невчасно, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

2. Згідно із зазначеним Положенням **підготовка і захист курсового проекту (роботи)** оцінюється за 100 бальною шкалою і далі переводиться в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувачавищої 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