

Білоцерківський національний аграрний університет
Кафедра фізичного здоров'я та рекреації

	<p align="center">СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p align="center">Галузь знань - 07 «Управління та адміністрування» Спеціальність - 073 «Менеджмент» Освітня програма – «Менеджмент»</p>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми	обов'язковий
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	3 кредити / 90 годин
Семестр	1, 2, 3
Форма контролю	залік
Мова викладання	українська
Профайл викладачів  	<p>Дудник Олександр Кирилович Посада: завідувач кафедри фізичного здоров'я та рекреації Вчене звання: доцент Науковий ступінь: кандидат біол. наук Робоче місце: кафедра фізичного здоров'я та рекреації (вул. Росьова, 13) E-mail: dudnik_aleks@ukr.net Зв'язок з викладачем: відповідно до розкладу занять та графіка консультацій</p> <p>Ярмак Олена Миколаївна Посада: доцент кафедри фізичного здоров'я та рекреації Вчене звання: доцент Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання та спорту Робоче місце: кафедра фізичного здоров'я та рекреації (вул. Росьова, 13) E-mail: yarmak_en@ukr.net Зв'язок з викладачем: відповідно до розкладу занять та графіка консультацій</p>
Опис дисципліни	Фізичне виховання у загальнопедагогічному значенні — система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь. Відмінна фізична підготовка дозволяє молодій людині швидше освоювати особливості професії,

	<p>сприяє розвитку інтелектуальних процесів – формуванню уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уявлення, мислення, поліпшує розумову працездатність. Здорові, загартовані, фізично добре розвинені юнаки і дівчата, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на лекційних та практичних заняттях в університеті, не пропускають їх через простудні хвороби. Фізичне виховання – це ще й досить важливий засіб формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяє багатогранно впливати на свідомість, волю, визначати моральне обличчя, риси характеру майбутніх спеціалістів. Адже фізична активність не лише обумовлює суттєві біологічні зміни в організмі, а й значною мірою сприяє виробленню моральних переконань, звичок, уподобань та інших важливих рис особистості, які характеризують духовний світ професіонала.</p>
Передумови для вивчення дисципліни	<p>Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях та навичках, отриманих при вивченні дисциплін, які викладались в загальноосвітній школі: «Фізична культура», «Біологія і екологія», «Громадянська освіта».</p>
Мета вивчення дисципліни	<p>Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення необхідного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, а також опанування теоретичними знаннями та практичними навичками щодо організації та проведення занять з функціонального тренінгу з використанням усього арсеналу обладнання для зміцнення здоров'я. Забезпечення готовності здобувачів вищої освіти до використання вправ функціонального спрямування задля профілактики дефіциту рухової активності, який призводить до порушень діяльності опорно-рухового апарату та відхилень у роботі функціональних систем організму.</p> <p>Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування гармонійно розвинутої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.</p>
Формат дисципліни	<p>Для денної форми навчання дисципліна викладається у очному форматі (практичні, індивідуальні заняття). За необхідності (індивідуальні графіки, дистанційна форма навчання тощо) можуть бути використані платформи Moodle, ZOOM тощо.</p>
Очікувані результати навчання	<p>ПР 02.1. Володіти фаховою термінологією для моніторингу здоров'я та контролю маси тіла за допомогою гаджетів.</p> <p>ПР 02.2. Уміти застосовувати сучасні методи онлайн діагностики фізичного розвитку, використовуючи антропометричні методи.</p> <p>ПР 02.3. Уміти користуватися інформаційними технологіями, що дозволяють визначати вихідний рівень фізичного стану індивіда для індивідуалізації фізичних навантажень.</p> <p>ПР 09.01 . Уміти брати на себе відповідальність для досягнення поставленої мети.</p>

	<p>ПР 09.02. Уміти мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>ПР 09.03. Володіти комунікативними навичками для успішної роботи в команді.</p> <p>ПР 16.1. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ПР 16.2. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>
<p>Структура курсу</p>	<p><i>Змістовий модуль 1. Класифікація засобів функціонального тренінгу</i></p> <p>Тема 1. Використання засобів функціонального тренінгу у сучасному фітнесі.</p> <p><i>Змістовий модуль 2. Основи техніки виконання вправ статичного та динамічного характеру</i></p> <p>Тема 2. Техніка виконання вправ з функціонального тренінгу. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату.</p> <p><i>Змістовий модуль 3. Техніка виконання вправ з власною вагою тіла та предметами</i></p> <p>Тема 3. Характеристика кроссфіту (CrossFit), техніка виконання вправ. Використання засобів кроссфіту для підвищення рівня фізичної працездатності.</p> <p><i>Змістовий модуль 4. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</i></p> <p>Тема 4. Технологія використання медболів під час занять функціональним тренінгом. Техніка виконання вправ.</p> <p><i>Змістовий модуль 5. Засоби функціонального тренінгу кардіо- та силового спрямування</i></p> <p>Тема 5. Технологія використання фітнес-обладнання: Резинок U-POWEX, гантель, канатів.</p>
<p>Методи навчання</p>	<p>Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.</p> <p>Наочні методи використовуються для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливає на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій.</p> <p>Словесні методи застосовуються для активізації усього процесу навчання, що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищує мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.</p> <p>Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовуються практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Ці методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.</p>

Види контролю та критерії оцінювання

Попередній педагогічний контроль проводиться на початку навчального року та змістового модуля для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Поточний контроль засвоєного матеріалу здійснюється шляхом проведення контрольних рухових тестів. Підсумковий контроль – у формі заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100. За участь у практичному занятті студент отримує 1 бал. За виконання тестів і контрольних нормативів від 1 до 5 балів. За участь у спортивно-масовій роботі факультету від 1 до 30 балів.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості здійснюється за тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «залік»

Види робіт	Практичні заняття	Виконання контрольних тестів і нормативів	Спортивно-масова робота на факультеті	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	45	25	30	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C	Задовільно	
64–74	D		
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (не зараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

Політика

Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять згідно графіка консультацій викладача. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі.

Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Емельянова Ю. Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика»:

- матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016. С. 82–88.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Пуцов О. І., Капко І. О., Олешко В. Г. Атлетизм: навч. посіб. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
4. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11–4. С. 890–894.
5. Савин С. В., Степанова О. Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика»: матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016. С. 292–298.
6. Силовий фітнес студента: навч.-метод. посібник / С. В. Бурко, В. П. Краснов, С. Г. Лисенко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2014. 31 с.
7. Скіппінг / стрибки через скакалку: метод. посібник / В. П. Краснов, С. В. Гордєєва, С. Г. Лисенко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2016. 26 с.
8. Фітнес – вправи основної спрямованості: метод. посібник для самостійних занять студентів / В. П. Краснов, С. В. Гордєєва, М. П. Костенко, С. Г. Лисенко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 79 с.
9. Шейпінг: метод. рекомендації / С. В. Гордєєва, С. Г. Лисенко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 22 с.
10. Ягодзінський В. П. Покращання функціональних можливостей курсантів засобами кросфіту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 11(105). С. 137–142.
11. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Gova, R. Macdonald. Champaign: HumanKinetics, 2008. P. 133-134.
12. Cherepov, E., Shaikhetdinov, R. Effectiveness of functional training during physical condition in gof students practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, (2016); 2: 510–512.
13. Caloglu, M., Yüksel, O. The effect of CrossFit training on anaerobic power and dynamic balance of greco-roman and freestyle wrestlers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020); 9(1):122-132.