

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки



УЗГОДЖЕНО

Декан

/Н. Ладогубець/
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

«01.07»
2021 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та самовдосконалення»

Для всіх окрім:

Галузь знань

27 «Транспорт»

Спеціальність:

272.02 «Авіаційний транспорт»

Освітньо-професійна програма:

«Льотна експлуатація повітряного транспорту»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛК Ц	ПР.З	Л.З	СР С	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	ІІ І	90 / 3,0	–	34	–	56	–	–	Диф. зал. 1с. / 2с.

№НБ-№ф-№с/21 – № п/п



Робочу програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» розроблено на основі освітньо-професійної програм введених в дію в 2021 р. підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» для усіх галузей та спеціальностей окрім: спеціальності: 272.02 «Авіаційний транспорт» та освітньо-професійної програми «Льотна експлуатація повітряного транспорту» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» освітньо-професійних програм та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробила:

доцент кафедри фізичного виховання
та спортивної підготовки _____


 Орленко Н.А.

доцент кафедри фізичного виховання
та спортивної підготовки _____

 Вржесневський І.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 3 від «27» 05 2021 р.

Завідувач кафедри _____

 Вржесневський І.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінійної авіації та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «09» 06 2021 р.

Голова НМРР _____

 А.М. Кокарева

(Ф 03.02-37)

УЗГОДЖЕННЯ:

	Підпис	Прізвище	Посада	Дата
Узгоджено		Курлик М.С.	Декан АКФ	21.06.21
Узгоджено		Масаржидова М.	Декан ФЛСК	22.06.21
Узгоджено		Фармаць	Декан ФАБД	14.06.21
Узгоджено		Жестеренко Т.О.	Декан ФККП	14.06.2021
Узгоджено		Григорук	Декан ФЕБІТ	17.06.2021
Узгоджено		Филимо Ч.М.	Декан ЮФ	22.06.21
Узгоджено		Морозенко	Декан ФТМЛ	21.06.2021
Узгоджено		Андрієвська	Декан ФЕБА	12.06.21
Узгоджено		Лещ І.О.	Декан ФМВ	29.06.2021
Узгоджено		Григорук	Декан ФАЕТ	21.06.2021
Узгоджено		Михайлівська	Директор ІНІНО	22.06.21

Рівень документа – 3б

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Врахований примірник



ЗМІСТ

	сторінка
Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Заплановані результати	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.....	5
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	5
2. Програма навчальної дисципліни	6
2.1. Зміст навчальної дисципліни	6
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.....	6
2.3. Тематичний план.....	8
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	9
3.1. Методи навчання.....	9
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	10
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	11
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	11



ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце даної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання це напрям фізичної культури. Головними пріоритетами фізичного виховання у сфері освіти є розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу. При розвідку фізичних здібностей та формування професійно значущих фізичних якостей у студентів авіаційних вищих навчальних закладів основна увага приділяється акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку – з одного боку, а з іншого – тих, котрі пов'язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини у професійній фізичній підготовці та самопідготовки, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно вагомих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Важливою часткою навчальної дисципліни є підтримання рівня фізичної працездатності та адаптація організму студентів до навантажень у процесі навчання.

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

– формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;



- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;
- формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості;
- оптимізація індивідуального фонду рухового досвіду та рухових вмінь та навичок;
- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Результати навчання є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка фізичного стану та засвоєння засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення. Також професійно-прикладна фізична підготовка в НАУ сприяє більш успішній адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, формування засобами фізичного виховання професійноважливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка відповідного рівня фізичного стану та засвоєння методів та засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу **компетентність**.

Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:

- когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);
- особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);
- діяльнісний (система соціальних вмінь та навичок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як фізіологія людини, педагогіка, психологія, соціологія та у певних філософських підтекстах. Заняття з фізичного виховання спрямовані на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на стан основних функціональних систем організму людини. Таким чином, фізична



підготовленість студентів, як чинник загальної працездатності людини, є основою для успішної навчальної діяльності для усіх запланованих навчальних дисциплін всіх спеціальностей.

Міждисциплінарний характер впливу фізичного виховання на професійну підготовку має безпосередні взаємозв'язки і взаємообумовленість із загальною, віковою, соціальною, педагогічною психологією, психологією відповідними розділами фізіології людини, гігієни та харчування і соціологією праці, загальною, професійною та порівняльною педагогікою, науковими розробками теорії педагогічної праці та професійно-прикладною фізичною підготовкою.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1 навчального модуля, а саме:

– навчального модуля № 1 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів» який є логічною завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля

Модуль № 1/2 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів»

Інтегровані вимоги модуля №1/2:

Знати:

- основи здорового способу життя;
- вимоги до особистої та загальної гігієни при заняттях в спортивних приміщеннях та обраним видом спорту;
- засоби самоконтролю;
- вимоги до техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням та спортом;

Вміти:

- самостійно здійснювати оцінку власної фізичної підготовки;
- самостійно застосовувати рівномірний та перемінний методи для розвитку аеробної витривалості;
- самостійно застосовувати рівномірний, перемінний методи для розвитку силової витривалості.



Тема 1. «Визначення вимог щодо умов фізичної підготовки».

Розподіл студентів по відділенням згідно з фізичним станом. Вимоги до особистої гігієни та техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.

Тема 2. «Рухова якість швидкість як складна комплексна якість».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток вибухової сили. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Контрольний норматив «Біг 100 м».

Тема 3. Рухова якість спритність, розвиток координаційних здібностей»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Вправи на розвиток координації рухів. Контрольний норматив «Човниковий біг 4x9м».

Тема 4. «Рухова якість витривалість як базова здібність людини»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток силової витривалості. Контрольний норматив «Біг 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки).

Виконання вправ на відновлення.

Тема 5. «Рухова якість сила»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Розвиток окремих видів прояву сили. Ознайомлення з технікою виконання вправ на розвиток вибухової сили. Вправи на розвиток вибухової сили. Виконати теоретичне питання №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 6. «Розвиток вибухової сили та стрибучості»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи на вибухову силу і координацію. Заповнити бланк опитування №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 7. «Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Вправи на спритність і координацію. Контрольний норматив «Стрибок у довжину з місця або стрибок у висоту з місця». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 8. «Силова витривалість різних груп м'язів».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях, вправи з обтяженням власною вагою. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; додатковим обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборюючий режим роботи м'язів. Заповнити бланк опитування №2. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 9. «Комплексний розвиток рухових якостей»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою виконання підтягування на перекладині (чоловіки). Ознайомлення технікою виконання зги-



нання та розгинання рук від підлоги (жінки). Вправи на гнучкість Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 10. «Контроль за індивідуальними силовими можливостями».

Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборючий режим роботи м'язів. Вправи на розвиток вибухової сили. Контрольний норматив «Підтягування або згинання та розгинання рук від підлоги (чол.)» та «Згинання та розгинання рук від лави або зі зігнутими колінами (жін.)». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 11. «Розвиток рухової якості «гнучкість» у контексті біомеханічних можливостей людини».

Вдосконалення методики проведення загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток гнучкості. Виконання вправ спрямованих на підготовку організму до роботи з максимальною амплітудою у окремих суглобах. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 12. «Контроль за індивідуальним станом рухомості суглобів».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Виконання вправ для розвитку гнучкості. Ознайомлення з технікою виконання вправи «Нахил тулуба з положення сид». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 13. «Спритність у фізичній підготовці людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку спритності з предметами. Ігровий метод. Контрольний норматив «Вправа на спритність з предметом». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 14 «Гнучкість як основа розвитку людини»

Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Контрольний норматив «Гнучкість». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 15. «Модульна контрольна робота».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборюючий режим роботи м'язів. Виконати МКР. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.


Тема 16.

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку координації. Виконання вправ для розвитку координації. Вправи на відновлення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 17. «Контроль рівня фізичної підготовленості студентів»

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом залікових нормативів. Підведення підсумку рівня фізичної підготовленості студентів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та самовдосконалення» спрямована на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на основні функціональні системи органі-

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2021
		стор. 9 з 18	

зму людини та є основою для успішної навчальної діяльності для запланованої спеціальності.

2.3. Тематичний план.

№ п.п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)		
		Усього	Практичні	СРС
1	2	3	4	6
1/2 семестр				
Модуль №1 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»				
1.1	Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.	4	2	2
1.2	Розвиток спритності, швидкості, швидкокісно-силових можливостей	6	2	4
1.3	Розвиток вибухової сили та координації рухів.	6	2	4
1.4	Розвиток загальної витривалості.	6	2	4
1.5	Формування координаційних здібностей.	4	2	2
1.6	Розвиток сили	6	2	4
1.7	Розвиток вибухової сили та координації рухів.	4	2	2
1.8	Розвиток сили засобами власної ваги	6	2	4
1.9	Розвиток сили та силової витривалості.	6	2	4
1.10	Розвиток черевного пресу	6	2	4
1.11	Розвиток гнучкості	4	2	2
1.12	Розвиток гнучкості	6	2	4
1.13	Розвиток гнучкості	6	2	4
1.14	Формування координаційних здібностей.	6	2	4
1.15	Розвиток координації та спритності	6	2	4
1.16	МКР	4	2	2
1.17	Підведення підсумків	4	2	2
Усього за модулем №1		90	34	56
Усього за навчальною дисципліною		90	34	56

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: робота в малих групах, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод інтервальний та дистанційний тощо.



3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Вржеснєвський І. І. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини: навч. посібник / І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2008. – 58 с.

3.1.2. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.

3.2.3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова кабінету міністрів України від 15 січня 1996 року №80, м. Київ. – 31с.

3.2.4. Кулик М. С. Кредитно-модульно-рейтингова система навчальної діяльності: [навч.-метод. посібник] / М. С. Кулик, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець. – К.: НАУ, 2004. – 96 с.

3.2.5. Круцевіч Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч.-метод. посібник] / В. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

3.2.6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. –16 с.

3.2.7. Теория и методика физической культуры : [учебник под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина]. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

3.2.8. Фізичне виховання Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003, № 757.

Допоміжна література

3.2.10. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

3.1.11. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л.Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

3.2.12. Вржеснєвський І. І. Теоретичні основи фізичного виховання: [метод. реком.] / І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2001. – 20 с.

3.2.13. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. – 220 с.

3.2.14. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

3.1.15. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

3.2.16. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.



3.2.17. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

3.2.18.. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

3.3.1. <https://www.coursera.org/learn/r-programming/>

3.3.2. Методичні розробки кафедри (в електронному вигляді).

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

1/2 семестр	Максимальна кількість балів
Вид навчальної роботи	Модуль №1
	1/2 семестр
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести ((8x5)+(2x3))	46 (сумарно)
Виконання обсягу фізичної підготовленості (практичні заняття (17x2))	34
<i>Для допуску до виконання семестрової контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>48 балів</i>
Модульна контрольна робота	20
Усього за модулем №1	100

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 3).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.



4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка заноситься до залікової книжки та навчальної картки студента, наприклад, так: 90/Відм./А, 82/Добре/В, 75/Добре/С, 67/Задов./D, 60/Задов./Е тощо.

4.5. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

- В випадку **диференційованого заліку** підсумкова семестрова рейтингова оцінка, перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 4).



(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				



(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				

(Ф 21.01 – 03)



Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення»

Рівень вищої освіти (перший (бакалаврський)),	Бакалавр
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна (обов'язкового)
Курс	Перший
Семестр	1/2
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3,0 ЄКТС /90 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	У програмі дисципліни вдосконалення професійно-важливих якостей засобами ігрових видів спорту. Місце фізичної підготовки та самопідготовки у індивідуальній системі координат життєдіяльності майбутнього фахівця. Специфіка розвитку рухових якостей та психофізичних здібностей засоби зазначених видів спорту.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Надаються базові знання щодо індивідуального розвитку фізичних можливостей, механізмів відновлення та поновлення фізичного стану за рахунок регулярного використання фізичних та навантажень. Розглядаються засади контролю та самоконтролю за об'ємами та інтенсивністю навантажень під час різних ігрових практик. Ігрові види спорту сприяють не тільки оптимальному фізичному розвитку людини, але й створюють позитивний емоційний фон, покращують самопочуття, підвищують активність, настрій тощо. Регулярні заняття спортивними іграми позитивно впливають на розвиток оперативного «ігрового» мислення, створюють навички співпраці у команді. Мета курсу – вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх пілотів у НАУ яка вимагає формуванню фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльності, а також фі-



	<p>зичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способу життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній та й у професійній діяльності.</p> <p>Для реалізації зазначеної мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none">– формування потреби у фізичному вдосконаленні власного тіла за рахунок регулярних занять спортивними іграми;– отримання базових знань у теорії, методиці та організації спортивних ігор;– отримання адекватного рухового досвіду, практичних умінь та навичок з обраного виду спорту;– зміцнення фізичного здоров'я, підвищення опірності організму впливу негативних чинників навколишнього середовища.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>Пріоритетом дисципліни є набуття здоров'язберігаючих компетенцій як загальна основа активної, успішної життєдіяльності майбутнього фахівця. У курсі дисципліни знання, вміння та практичні навички щодо використання та організації спортивних ігор щодо розвитку індивідуальних фізичних можливостей, а також засвоєння техніко-тактичних дій, вправ різної спрямованості та навичок. Формування навичок ігрової та командної комунікації.</p>
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	<p>В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» студенти мають набути здоров'язберегаючу компетентність.</p> <p>Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:</p> <ul style="list-style-type: none">– когнітивний (система знань і пізнавальних умінь);– особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);– діяльнісний (система соціальних умінь та нави-



	чок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).	
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: навчально-тренувальний процес з ігрових видів спорту: навчання, закріплення та вдосконалення технічних дій, фізичних вправ та рухових навичок; розвиток рухових якостей; спортивні ігри (вдосконалення командних дій). Контроль та самоконтроль за динамікою власного фізичного стану. Базові навички організації та суддівства в обраному виді спорту Види занять: практичні заняття Методи навчання: загально-дидактичні (вербальний, наочний, метод ідеомоторних та психорегулюючих вправ), специфічні (змагальний, ігровий, інтервальний, метод виключно регламентованої вправи). Форми навчання: очно.	
Пререквізити	Відсутність медичних протипоказань до фізичних вправ та навантажень, знання правил обраної гри, базове володіння технічними навичками та руховими діями в обраному виді спорту	
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	Навчальна та наукова література: Науково-технічна бібліотека НАУ: Турчина Н.І.; Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання. Метод. розробка. К. 2006 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. К.2008 Акімова В.О., Єременко В.Г., Совгіря Т.М., Черняєв Е.Г. Фізичне виховання. Настільний теніс. Метод. рекомендації. К. 2014 Репозитарій НАУ	
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали (спортивний комплекс НАУ), спортивний інвентар	
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування	
Кафедра	Фізичного виховання та спортивної підготовки	
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій	
Викладач(і)	ФОТО	ПІБ викладача Посада: Науковий ступінь: Вчене звання: Профайл викладача: Тел.: E-mail: Робоче місце:



Система менеджменту якості.
Робоча програма навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та самовдосконалення»

Шифр
документа

СМЯ НАУ
РП 12.01.06(1)-01-2021

стор. 18 з 18

Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	

Розробник

Орленко Н.А.

Завідувач кафедри

Вржесневський І. І.