



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 понадвідновлення 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, настрої 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 вміннями (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 вмінь);– особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);– діяльнісний (система соціальних вмінь 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 на- вчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	

Розробник

Орленко Н.А.

Завідувач кафедри

Вржесневський І. І.