



## СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

**Ступінь вищої освіти:** бакалавр

**Спеціальності:** 181 «Харчові технології»

241 «Готельно-ресторанна справа»

**Освітньо-професійна програми:**

Технології ресторанного бізнесу

Ресторанні технології здорового харчування

Харчові технології та інженерія

Готельно-ресторанна справа

**Викладач:** Волкова Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

**Факультет:** Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу

**Кафедра:** Фізичної культури та спорту, т. 712-42-83

**Профайл викладача:** <http://moodle.onaft.edu.ua/user/profile.php?id=5438>

**Контактна інформація:** e-mail: [vsk18@ukr.net](mailto:vsk18@ukr.net)

viber: +380679254647

### 1. Загальна інформація

Тип дисципліни – *вибіркова*

Мова викладання – *українська*

Вибіркова навчальна дисципліна викладається для студентів денної форми навчання на першому курсі у другому семестрі (курс 1 – семестр 2) та на другому курсі у третьому семестрі (курс 2 – семестр 3)

Кількість кредитів – 6, годин – 180

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	180			60
заочна				
Самостійна робота, годин	Денна – 120			

### Розклад занять

### 2. Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Предметом вивчення *вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»* є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

### 3. Мета вибіркової навчальної дисципліни

Метою *вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»* є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних

навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання» студенти повинні

**знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;

- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;

- основи загартування організму;

- гігієну розумової праці:

**вміти:**

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;

- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

#### **4. Програмні компетентності та програмні результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти може отримати наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в освітньо-професійних програмах: [«Технології ресторанного бізнесу»](#), [«Ресторанні технології здорового харчування»](#) та [«Харчові технології та інженерія»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 181 Харчові технології; [«Готельно-ресторанна справа» \(2021р.\)](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа.

#### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних засобів, методів, методичних прийомів та наукових принципів фізичного виховання та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК1. 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 2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 9. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу

ЗК 10. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

#### **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 21. Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і

громадянина в Україні.

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

### **5. Зміст вибіркової навчальної дисципліни**

<u>Назва змістових модулів</u>
Основні положення методики застосування фізичних вправ у процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я
Заходи з впровадження принципів здорового способу життя

### **6. Система оцінювання та інформаційні ресурси**

**Методи навчання:**

- Практичні заняття
- Самостійна робота

**Види контролю:** вхідний, поточний, підсумковий – диф. залік.

[Схема нарахування балів](#)  
[Інформаційні ресурси](#)

### **7. Політика навчальної дисципліни**

Політика всіх навчальних дисциплін в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, вимог [ISO 9001:2015](#), «[Кодекс академічної доброчесності Одеського національного технологічного університету](#)» та «[Положення про організацію освітнього процесу](#)».

Викладач

ПІДПИСАНО  
підпис

Тетяна ВОЛКОВА

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО  
підпис

Богдан СТРУК