



## СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

**Ступінь вищої освіти:** бакалавр

**Спеціальності:** 181 «Харчові технології»

162 «Біотехнології та біоінженерія»

242 «Туризм»

**Освітньо-професійна програми:**

Технології продуктів бродіння та виноробства;

Технології тривалого зберігання плодів та овочів;

Технології переробки фруктів та овочів в аграрному бізнесі

Харчова біотехнологія

Міжнародний туризм

Гастрономічний туризм

**Викладач:** Гончарук Валерій Володимирович, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

**Факультет:** Технології вина та туристичного бізнесу

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

**Профайл викладача:** [Профайл викладача](#)

**Контактна інформація:** e-mail: [valerag1472@gmail.com](mailto:valerag1472@gmail.com)

viber: [+380939971842](tel:+380939971842)

### 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 продуктів бродіння та виноробства»](#), [«Технології тривалого зберігання плодів та овочів»](#), [«Технології переробки фруктів та овочів в аграрному бізнесі»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 181 Харчові технології; [«Харчова біотехнологія»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 162 Біотехнології та біоінженерія; [«Гастрономічний туризм»](#), [«Міжнародний туризм»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 242 «Туризм».

#### **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:**

K01. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (К) (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні

K02. 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.

K 03. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

K 04. Здатність до критичного мислення, аналізу

K 05. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

K12. Навички міжособистісної взаємодії.

K 14. Здатність працювати в команді та автономно.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.

ПРН 16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПРН 20. Виявляти проблемні ситуації і пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН 21. Приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за результати своєї діяльності.

ПРН 22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях

### 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

Валерій ГОНЧАРУК

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО  
підпис

Богдан СТРУК