



## СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

**Ступінь вищої освіти:** бакалавр

**Спеціальності:**

101 «Екологія»

183 «Технології захисту навколишнього середовища»

185 «Нафтогазова інженерія та технології»

141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»

144 «Теплоенергетика»

**Освітньо-професійна програми:**

Екологія

Технології захисту навколишнього середовища

Нафтогазова інженерія та технології

Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії

Енергетичний інжиніринг та енергоаудит

**Викладач:** Лаговська Надія Георгіївна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

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

**Профайл викладача**

**Контактна інформація:** e-mail: [lagovska.n@gmail.com](mailto:lagovska.n@gmail.com)  
viber : +380937573756

### 1. Загальна інформація

Тип дисципліни – *вибіркова*

Мова викладання – *українська*

Вибіркова навчальна дисципліна викладається для студентів денної форми навчання на

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 ефективно 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 передвчасній 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: «[Екологія](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 101 «Екологія», «[Технології захисту навколишнього середовища](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 183 Технології захисту навколишнього середовища, «[Нафтогазова інженерія та технології](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 185 «Нафтогазова інженерія та технології», «[Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, «[Енергетичний інжиніринг та енергоаудит](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 144 «Теплоенергетика».

#### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері фізичного виховання або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3 Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК4 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК5 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6 Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

ЗК7 Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК8 Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ЗК9 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

### Програмні результати навчання:

**ПРН 3.** Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.

**ПРН 4.** Організувати спільну діяльність робочого колективу.

**ПРН 25\*.** Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі знання української та іноземної мов, розуміння історії, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та 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

Надія ЛАГОВСЬКА

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО  
підпис

Богдан СТРУК