



СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Спеціальності: 073 «Менеджмент»

075 «Маркетинг»

076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Освітньо-професійна програма:

Менеджмент

Управління персоналом

Маркетинг

Реклама та зв'язки з громадськістю

Digital маркетинг

Підприємництво у сфері виробництва, торгівлі та послуг

Викладач: Павлюк Оксана Василівна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Факультет: Менеджменту, маркетингу і логістики

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

Профайл викладача: [Профайл викладача](#)

Контактна інформація: e-mail: saboteur783@ukr.net
viber: +380679300144

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 ефективною

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: [«Менеджмент»](#) та [«Управління персоналом»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 073 «Менеджмент»; [«Маркетинг»](#), [«Реклама та зв'язки з громадськістю»](#) та [«Digital маркетинг»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 075 «Маркетинг»; [«Підприємництво у сфері виробництва, торгівлі та послуг»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність».

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 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.

ЗК2 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 до абстрактного мислення, аналізу, синтезу.

ЗК4 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК9 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК11 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК12 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК13 Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

Програмні результати навчання:

ПРН1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ПРН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН 9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадської свідомості на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, бути критичним і самокритичним.

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

Оксана ПАВЛЮК

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО
підпис

Богдан СТРУК