



СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Спеціальності: 131 «Прикладна механіка»

133 «Галузеве машинобудування»

142 «Енергетичне машинобудування»

Освітньо-професійна програми:

Інженерна механіка

Енергетична безпека та енергетичний менеджмент
виробництв

Холодильні машини, установки і кондиціонування
повітря

Викладач: Яготін Родіон Сергійович, доцент кафедри фізичної
культури та спорту, кандидат педагогічних наук

Факультет: Низькотемпературної техніки та інженерної механіки

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

Профайл викладача: [Профайл викладача](#)

Контактна інформація: e-mail: [iagotin.rodion@gmail](mailto:iagotin.rodion@gmail.com)

тел: (048) 712-42-83

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 подальшої професійної діяльності.

3. Мета вибіркової навчальної дисципліни

Метою *вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»* є формування у студентів потреби до здорового способу життя та набуття ними системних рухових умінь і навичок, які необхідні для забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутнього фахівця.

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: [«Інженерна механіка»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 131 «Прикладна механіка»; [«Енергетична безпека та енергетичний менеджмент виробництв»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 133 «Галузеве машинобудування»; [«Холодильні машини, установки і кондиціонування повітря»](#) підготовки бакалаврів за спеціальністю 142 «Енергетичне машинобудування».

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 до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- ЗК3 Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК4 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК5 Здатність працювати в команді.
- ЗК6 Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- ЗК11 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК14 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК15 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

РН15)* Впроваджувати дотримання здорового способу життя, виявлення турботи при безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища.

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

Родіон ЯГОТІН

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО
підпис

Богдан СТРУК