

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОПП «Менеджмент» ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ Спеціальність: 073 «Менеджмент» Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»		
Освітньо-професійний ступінь:	Фаховий молодший бакалавр		
Статус дисципліни відповідно до навчального плану	Позакредитна навчальна дисципліна освітньо-професійної програми «Менеджмент»		
Мова викладання:	українська		
Курс, семестр	Третій курс 5–6 семестри		
Семестровий контроль	залік («зараховано» / «не зараховано»)		
Обсяг дисципліни: кредити ЄКТС/ кількість годин	Позакредитна дисципліна (2 год на тиждень)		
Аудиторні заняття, годин:	Всього	Лекції	Практичні
денна форма:	5 семестр 32 год 6 семестр 40 год	не передбачено	5 семестр 32 год 6 семестр 40 год
заочна форма:	-	-	-
Самостійна робота, годин:	Денна форма Окремий обсяг годин самостійної роботи навчальним планом не передбачений		Заочна форма –
Мета курсу	Формування у здобувачів освіти фізичної культури особистості, потреби у систематичній руховій активності та здоровому способі життя, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму, набуття практичних умінь використання засобів фізичної культури для підтримання фізичної працездатності, активного відпочинку та майбутньої професійної діяльності.		
Завдання курсу	– зміцнення здоров'я та сприяння гармонійному фізичному розвитку; – розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та координаційних здібностей; – опанування основ техніки легкоатлетичних вправ, спортивних ігор та плавання; – формування навичок самоконтролю і раціонального дозування фізичних навантажень; – формування навичок командної взаємодії та дотримання правил безпеки; – формування здатності використовувати фізичні вправи для підтримання працездатності та здорового способу життя.		
Компетентності	Здатність зберігати та зміцнювати власне здоров'я, підтримувати необхідний рівень рухової активності й фізичної працездатності, дотримуватися принципів здорового способу життя та безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.		
Результати навчання	Уміння виконувати комплекси загальнорозвивальних вправ; дозувати фізичне навантаження відповідно до індивідуальних можливостей; контролювати основні показники власного фізичного стану; виконувати базові легкоатлетичні вправи, технічні елементи спортивних ігор і доступні вправи у воді; дотримуватися правил безпеки; використовувати засоби фізичної культури для підтримання рухової активності та працездатності.		
Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти	Оцінювання здійснюється без застосування 100-бальної рейтингової системи. Підсумковий контроль — недиференційований залік. «Зараховано» — здобувач бере участь у практичних заняттях відповідно до стану здоров'я; виконує доступні фізичні вправи та навчальні завдання; демонструє засвоєння основ техніки легкоатлетичних вправ, спортивних ігор і плавання; дотримується правил безпеки; володіє базовими навичками самоконтролю та демонструє індивідуальний прогрес або підтримання належного рівня фізичної підготовленості.		

	«Не зараховано» — здобувач не виконав мінімально необхідного обсягу навчальної роботи, не продемонстрував засвоєння основних практичних умінь і теоретико-методичних знань або не виконав передбачені для нього індивідуальні завдання. Контрольні нормативи використовуються для оцінювання індивідуальної динаміки, а не як єдина підстава для отримання заліку. Для здобувачів з обмеженнями щодо фізичного навантаження критерії застосовуються індивідуально відповідно до медичних рекомендацій.	
Зміст навчальної дисципліни:	V СЕМЕСТР — 32 ГОДИНИ Тема 1. Загальна фізична підготовка та самоконтроль. Рухова активність, розвиток основних фізичних якостей, загальнорозвивальні вправи, дозування навантаження, самоконтроль і профілактика травматизму. Тема 2. Легка атлетика. Техніка ходьби й бігу, короткі та середні дистанції, спеціальні бігові вправи, естафети, стрибкові та швидко-силові вправи. Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол і волейбол: переміщення, передачі, ведення, кидки, подачі, прийом м'яча, командна взаємодія та навчальні ігри. Тема 4. Плавання. Правила безпеки, адаптація до водного середовища, дихання, ковзання, робота рук і ніг, координація рухів, оздоровче плавання. VI СЕМЕСТР — 40 ГОДИН Удосконалення загальної фізичної підготовки, техніки спортивних ігор і плавання; розвиток витривалості у водному середовищі; навесні — поглиблення легкоатлетичної підготовки на відкритому стадіоні; комплексний контроль індивідуальної динаміки фізичної підготовленості.	
Пререквізити	Знання та рухові навички, сформовані під час вивчення фізичної культури у закладах загальної середньої освіти; базові знання з безпеки життєдіяльності та здорового способу життя.	
Постреквізити	Набуті знання й практичні навички використовуються для підтримання фізичної працездатності під час подальшого навчання, практичної підготовки та майбутньої професійної діяльності, формування навичок самоменеджменту, раціональної організації режиму праці й відпочинку.	
Інформаційне забезпечення	Основна література: - Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с. - Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с. - Мілаєв О. І. Організація і методика проведення занять з баскетболу : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2020. 109 с. - Мілаєв О. І. Організація і методика проведення занять з волейболу : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2020. 110 с. - Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с. - Лазаренко М. Г. Л 17 Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с. - Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков. – Харків : ХДАК, 2023. – 216 с. Додаткова література - Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с - Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. - Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.	
Матеріально-технічне забезпечення	Відкритий стадіон та легкоатлетичні майданчики; спортивна зала для спортивних ігор і загальної фізичної підготовки; закритий плавальний басейн; баскетбольні та волейбольні м'ячі, сітки, стійки, легкоатлетичний і плавальний інвентар, секундоміри та інші засоби для організації практичних занять.	
Інформація про науково-педагогічного працівника (з фото)		Стойков Віталій Павлович викладач e-mail: menedzmentuk@gmail.com моб. тел. (Viber/Telegram): (067)-744-59-57