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 здатності свідомо, систематично та безпечно використовувати різні форми рухової активності для збереження здоров'я, активного відпочинку, підтримання фізичної працездатності й ведення здорового способу життя з урахуванням індивідуальних можливостей.		
Завдання курсу	- сформувати розуміння ролі рухової активності, фізичної культури та відновлення в повсякденному житті й майбутній професійній діяльності; - розвинути навички виконання загальнорозвивальних, легкоатлетичних, ігрових і доступних вправ у водному середовищі; - навчити застосовувати розминку, дозувати навантаження та використовувати прості способи самоконтролю фізичного стану; - удосконалити координацію, гнучкість, швидкість, силу та витривалість відповідно до індивідуальних можливостей; - закріпити правила безпечної поведінки на стадіоні, у спортивній залі та басейні; - розвинути вміння добирати доступні види рухової активності для активного відпочинку та профілактики малорухомого способу життя; - формувати стійку мотивацію до регулярної рухової активності та відповідальне ставлення до власного здоров'я.		
Компетентності	ЗК 2. 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.		
Результати навчання	РН 2. Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.		
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:	**Тема 1. Загальна фізична підготовка та самоконтроль** Значення фізичної культури для здоров'я та працездатності. Загальнорозвивальні вправи, розминка й завершальна частина заняття. Основні фізичні якості та доступні засоби їх розвитку. Дозування фізичного навантаження, контроль самопочуття та частоти серцевих скорочень. Індивідуальна динаміка фізичної підготовленості. Профілактика травматизму та перевтоми. **Тема 2. Легка атлетика** Техніка бігу та спеціальні бігові вправи. Біг на короткі й середні дистанції, рівномірний біг, прискорення та розвиток витривалості. Естафети, стрибкові та швидкісно-силові вправи. Визначення індивідуального темпу й безпечного обсягу навантаження. Правила безпеки під час занять на стадіоні. **Тема 3. Спортивні ігри** Баскетбол: переміщення, передачі, ловіння, ведення, кидки, індивідуальні й командні дії, навчальна гра. Волейбол: стійки, переміщення, передача й прийом м'яча, подача, командна взаємодія, навчальна гра. Розвиток координації, швидкості реакції та спеціальної витривалості. Безпечна організація ігрових вправ у спортивній залі. **Тема 4. Плавання та фізична підготовка у водному середовищі** Правила безпеки в басейні, гігієнічні вимоги та адаптація до водного середовища. Дихання, ковзання, положення тіла, робота рук і ніг, узгодження рухів із диханням. Плавання на короткі дистанції, оздоровче плавання, доступні вправи на витривалість і комплекси рухової активності у воді. Індивідуальне дозування навантаження та самоконтроль. Тематичні блоки опановуються повторно протягом двох семестрів з урахуванням поступового вдосконалення навичок.
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:*** 1. 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. 2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с. 3. Мілаєв О. І. Організація і методика проведення занять з баскетболу : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2020. 109 с. 4. Мілаєв О. І. Організація і методика проведення занять з волейболу : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2020. 110 с. 5. 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. 6. Лазаренко М. Г. Л 17 Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с. 7. 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** 1. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с 2. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. 3. 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