ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
Силабус навчальної дисципліни 2020

ВИКЛАДАЧІ

Гончарук Наталія Володимирівна goncharuknatalyaa@gmail.com

Улаєва Лариса Олександрівна Lorik2340@gmail.com

1. Назва закладу вищої освіти та підрозділу: Національний фармацевтичний університет, кафедра фізичної реабілітації та здоров'я
2. Адреса: м. Харків, вул. Валентинівська, 4. Тел. 65-78-09.
3. Веб-сайт: http://health.nuph.edu.ua/
4. Інформація про викладачів:
Гончарук Наталія Володимирівна
Доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту. Закінчила Харківський Державний Інститут Фізичної Культури, спеціальність «Фізична культура», кваліфікація спеціаліста: викладач-тренер з велосипедного спорту, магістратуру Харківської Державної Академії Фізичної Культури, спеціальність «Фізична реабілітація», кваліфікація- магістр фізичної реабілітації. Науково-педагогічний стаж – 17 р., має більше 30 наукових праць.

Улаєва Лариса Олександрівна
Закінчила Київський державний інститут фізичної культури, Харківський спортивний факультет– кваліфікація: викладач фізичного виховання, тренер з волейболу. Працює на кафедрі фізичної реабілітації та здоров'я на посаді старшого викладача. Науково-педагогічний стаж – 29 р., має більше 40 наукових праць.
5. Консультації відбуваються щотижня на кафедрі фізичної реабілітації та здоров'я.
6. Коротка анотація: навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою дисципліною для освітнього рівня бакалавр зі спеціальності 073 Менеджмент, освітня програма «Менеджмент».
7. Мета навчальної дисципліни: метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки власного належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.
8. Формат навчальної дисципліни: проведення практичних занять для збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання.
9. Програмні результати навчання:
За результатами навчання здобувачі вищої освіти зможуть:
- Використовувати здобуті рухові уміння та навички загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

- Здатність до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;
- Здатність до збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

10. Обсяг навчальної дисципліни: 3 кредити ЕКТС: 90 годин загальних занять, з них- 83 години – практичних занять, 7 годин для самостійної роботи.

11. Пререквізити навчальної дисципліни: Фізичне виховання як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загально гуманітарного циклу та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі лікарським контролем, гігієною, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

12. Технічне й програмне забезпечення: спортивні зали, спеціальне обладнання для занять обраними видами спорту.

13. Політики навчальної дисципліни: жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до положень НФаУ.

14. Схема навчальної дисципліни: на прикладі оздоровчого фітнесу

Змістовний модуль 1. Види оздоровчого фітнесу.	
Тема 1. Техніка безпеки на занятиях з оздоровчого фітнесу. Ознайомлення з основними видами оздоровчого фітнесу: класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка.	
Тема 2. Ознайомлення з класичною аеробікою. Вивчення та оволодіння вправами з рухами рук та танцювальними комбінаціями.	
Тема 3. Ознайомлення з танцювальною аеробікою. Вивчення та оволодіння танцювальними комбінаціями.	
Тема 4. Ознайомлення з базовими кроками у степ- аеробіки. Робота рук при виконанні вправ на степ-платформі. Вивчення та оволодіння комплексом вправ.	
Тема 5. Контроль змістовного модуля 1.	
Змістовний модуль 2. Розвиток фізичних якостей за допомогою оздоровчого фітнесу.	
Тема 6. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу: шейпінг, каланетика.	
Тема 7. Ознайомлення з базовими рухами шейпінгу та складання комплексу вправ. Розвиток силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу.	
Тема 8. Ознайомлення з базовими рухами у каланетики та складання комплексу вправ. Вправи для розвитку силової витривалості.	
Тема 9. Контроль змістовного модуля 2.	
Змістовний модуль 3. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах.	
Тема 10. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості.	
Тема 11. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м'язів спини та рук з гімнастичними палицями.	
Тема 12. Закріпити техніку виконання фізичних вправ на фітболах.	

Вправи на гнучкість, координацію та силу з фітболами.
Тема 13. Вивчення техніки виконання загально-розвиваючих вправ поточним способом. Акробатичні вправи: «міст», шпагати, перекид вперед і назад, різновиди рівноваг (з різним положенням рук та ніг), різноманітні стрибки.
Тема 14.Вивчення комплексу виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку сили.
Тема 15. Контроль змістовного модуля 3.
Змістовний модуль 4. Вивчення комплексів вправ з оздоровчого фітнесу.
Тема 16. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з оздоровчого фітнесу. Вивчення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу.
Тема 17. Вивчення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пілатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук , пресу та спини.
Тема 18. Вивчення техніки базових рухів стретчингу. (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу.
Тема 19. Вивчення техніки базових рухів у фітнес-йога та виконання комплексу вправ фітнес-йога. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості.
Тема 20. Загальна фізична підготовка з гантелями, набивними м’ячами, гумовими стрічками.
Тема 21. Контроль змістовного модуля 4.

15. Система оцінювання та вимоги: оцінювання проводиться як контроль змістовного модуля при виконанні контрольних нормативів та тестів з обраного виду спорту. Оцінка A,B,C,D,E виставляються студентам, яким зарахований модуль з дисципліни.

Конвертація рейтингових балів з дисципліни за шкалою ECTS:

Кількість балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано
1-34	F	

Поточний контроль – оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу та його роботи під час проведення кожного навчального заняття відповідно конкретним цілям теми.

Модульний контроль – оцінювання засвоєння навчального матеріалу залікового модулю.

Максимальна кількість балів що присвоюється студентам при засвоєнні модулю - 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність - 60 балів, за результат контролю змістовного модуля 40 балів.

Контроль змістовного модуля вважається зарахованим, якщо студент набрав неменше 60 балів. До контролю змістовного модуля допускаються студенти, які здали всі контрольні нормативи, передбачені

навчальною програмою, та при вивченні модуля набрали кількість балів, не меншу за мінімальну. Форма проведення контролю змістовного модуля включає здачу контрольних нормативів.

Схема нарахування та розподіл балів з оздоровчого фітнесу для І курсу

Контроль змістовного модуля 1.

№ з/п	Види навчальної діяльності						К-ть балів
1	Біг 30 м. с/х сек.						
	Бали в рейтинг		7	6	5	4	
	І курс	Юн.	4,3	4,5	5,0	5,5	
		Див.	4,8	5,0	5,3	5,8	4-7
2.	Стрибок у довжину з місця, см.						
	Бали в рейтинг			6	5	4	
	І курс	Юн.		210	200	190	
		Див.		190	180	170	4-6
3.	Вис на зігнутих руках,сек.						
	Бали в рейтинг		7	6	5	4	
	І курс	Див.	19	17	13	10	
	Підтягування на перекладині (кількість разів)						
	Бали в рейтинг		7	6	5	4	
	І курс	Юн.	16	14	12	10	4-7
4-11 – не складено, 12-20 - складено							

Контроль змістовного модуля 2.

№ з/п	Види навчальної діяльності						К-ть балів
1	Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)						
	Бали в рейтинг			6	5	4	
	І курс	Юн.		110	90	80	
		Див.		95	85	60	4-6
2.	Гнучкість, см.						
	Бали в рейтинг		6	5	4	3	
	І курс	Юн.	20	18	16	14	
		Див.	20	18	16	14	3-6
3.	Виконання залікового комплексу на степ-платформі:						
	Бали в рейтинг		8	7	6	5	
	І курс	- чітке виконання без зупинки, правильна техніка, музичний ритм					5-8