

Силабус дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ’Я»

## Викладачі:

*Настільний теніс – Бондаренко І.Г., к.н.. з фіз..виховання, доцент Атлетична гімнастика – Андрющенко М.І., старший викладач Академічне веслування – Бондаренко О.В., старший викладач Бадмінтон – Конопляник О.В., старший викладач*

*Футбол – Кураса Г.О., старший викладач Волейбол – Маєр В.Я., старший викладач Баскетбол – Мінц М.О., к.і.н, доцент*

# Очікувані результати навчання

В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

## знати:

* основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
* основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
* основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
* основи фізичного виховання різних верств населення.

## вміти:

* застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
* скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м’язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.

**Обсяг:** 3 кредити ECTS (90 год.), з яких 58 годин самостійної роботи.

**Мета дисципліни –** формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

# Зміст дисципліни

Вибір виду рухової активності здійснюється за вільним вибором студентів. Для студентів, які за станом здоров’я було віднесено до основної медичної групи запропоновано спортивні секції:

* волейбол,
* баскетбол,
* футбол,
* академічне веслування,
* атлетична гімнастика,
* бадмінтон,
* настільний теніс,
* легка атлетика.

Окремо відбуваються заняття для спеціальної медичної групи. Кожен семестр студент обирає вид рухової активності.

# Пререквізити

Фізичне виховання як навчальна дисципліна поглиблює знання з анатомії та фізіології людини, фізичної реабілітації, спортивної медицини.

# Пореквізити

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

# Семестровий контроль: залік

**Оцінювання:**

За семестр: 120 балів За залік: 80 балів

# Види робіт:

Виконання творчо-пошукового завдання/реферату

Виконання практичного завдання (складання тестових нормативів) Виконання контрольної роботи

Додатково: участь у спортивній діяльності університету (міста, України) – до 20 балів.

# Забезпечення освітнього процесу:

1. Спортивні зали: №1, №2, тренажерна зала, водно-спортивний комплекс.
2. Наочні матеріали: схеми, таблиці, малюнки.
3. Правила модульно-рейтингового оцінювання рівня фізичної підготовленості.
4. Мережа Інтернет.

# Критерії оцінювання практичних занять

Оцінка виставляється згідно кількісних або якісних показників відповідно контрольних нормативів та тестів. Враховується правильність виконання вправ, кількість допущених помилок.

# Критерії оцінювання самостійної роботи

Оформлення відповідно до вимог, грамотно. Відповідність базовому теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової, нетрадиційної інформації з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.

# Критерії оцінювання контрольної роботи

Підсумкова контрольна робота проводиться по завершенню вивчення всіх тем блоку на останньому контрольному занятті семестру**.** Передбачає відповідь на теоретичні запитання**.** Оцінюється повнота та обґрунтованість відповіді, терміни складання контрольної роботи.

# Політика щодо дедлайнів:

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

# Політика щодо академічної доброчесності

Передбачає самостійне виконання індивідуального творчо-пошукового завдання/реферату. Списування під час заліку (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв) заборонено. У разі виявлення плагіату або списування роботи не зараховуються.