

## Міністерство освіти і науки України



### ОДЕСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ

НН Інженерно-будівельний інститут  
Кафедра Фізичного виховання та спорту

#### СИЛАБУС освітнього компонента – ФК 1 Фізичне виховання

Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Спеціальність	073 Менеджмент
Освітня програма	ОПП Менеджмент
Обсяг освітнього компонента	<b>8 кредити ECTS (240 академічних годин)</b>
Види аудиторних занять	практичні
Індивідуальні завдання	виконання індивідуальних завдань
Форми підсумкового (семестрового) контролю	залік

#### Викладач (Викладачі):

Ладишкова О.Ю., ст. викладач, ladishkova@odaba.edu.ua

Белікова О.В., ст. викладач, sport@odaba.edu.ua

Кравцов М.Л., ст. викладач, sport@odaba.edu.ua

Бошняк В.І., ст. викладач, boshnyak77@odaba.edu.ua

Рябих С.М. викладач, sport@odaba.edu.ua

В процесі вивчення освітнього компонента у здобувачів вищої освіти сформується навички та вміння визначати рівень свого фізичного і функціонального стану, знати засоби і методи його корекції і розвитку, вікові особливості розвитку фізичних якостей, придбати навички з спортивного тренування необхідні для досягнення життєвих і професійних цілей.

**Передумови для вивчення освітнього компонента:** є набуття теоретичних знань та практичних навичок за такими дисциплінами: Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт; Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту; Основи здорового способу життя

#### Диференційовані програмні результати навчання:

##### знати:

- Про роль фізичної культури і спорту в розвитку людини, загальнокультурній і професійній діяльності;
- теоретичні та методичні основи фізичного виховання, засоби та методи розвитку фізичних якостей;
- Засоби та методи контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- Сучасні системи практичних заходів, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я;
- Психофізіологічні закономірності впливу фізичних навантажень на здоров'я людини, відбудовні заходи у фізичному вихованні;

- основи гігієни, масажу та самомасажу;

##### володіти:

- основами теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування;

- навиками контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- методами та засобами розвитку фізичних якостей;
- методиками створення особисто-орієнтованих оздоровчих комплексів вправ;
- методами дозування фізичних навантажень;
- навиками масажу і самомасажу;
- навиками страховки, першої допомоги при нещасних випадках.

#### **вміти:**

- Самостійно контролювати фізичний і функціональний стан, методично грамотно створювати індивідуальноорієнтовану програму тренувань для підтримки здорового способу життя і професійно - прикладного рівня фізичних і функціональних здібностей.

### **Тематичний план**

Тема 1. Основи теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, фізіологічні основи формування руху та рухової активності, психофізіологічні основи навчального труда студентів, професійно-прикладна фізична підготовка, сучасні фітнес технології.

Тема 2. Основи теорії та методики лікувальної фізичної культури, сучасні методики реабілітації і масажу, лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами, здоров'язбережувачі та корекційні технології.

### **Критерії оцінювання та засоби діагностики**

Мінімальний та максимальний рівень оцінювання щодо отримання «заліку» за освітнім компонентом «Фізичне виховання» складає від 60 балів до 100 балів.

**За освітнім компонентом передбачено виконання самостійної роботи.**

**Мета:** Набуття компетентності комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості.

Тема 1. Фізична культура та спорт у суспільній і професійній підготовки студентів. Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт. Основи здорового способу життя. Естетика фізичної культури та спорту.

Тема 2. Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Фізіологічна характеристика рухової активності та формування руху.

Тема 3. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності

Тема 4. Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування

Тема 5. Лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Тема 8. Основи методики самостійних занять фізичними вправами

Тема 9. Професійно-прикладна фізична підготовка

Тема 10. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста

**Семестровий контроль** проводиться у формі заліку.

Оцінка заліку формується шляхом накопичення балів від 60 до 100 балів: виконання практичних робіт та індивідуальних завдань.

### **Інформаційне забезпечення**

Основна література

1. Белікова О.В. Фізичне виховання в ЗВО базовий теоретичний курс: навч. посіб./ О.В. Белікова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. 265с.

2. Жиров Г.Ф. Організація і методика проведення занять з фізичного виховання та спорту в ОДАБА: навч. посіб. / Г.Ф. Жиров та ін. – Одеса: ОДАБА, 2020. 405с.

3. Кравцова А.І., Кізима О.О. Фітнес – як складова частина навчального процесу: навчальний посібник. – Одеса: ОДАБА, 2020. 243с.
4. Кравцова А.І. Самостійне тренування студента: навч. посіб./ Кравцова А.І., Ладишкова О.Ю., Белікова О.В. – Одеса, ОДАБА, 2023. 323с.
5. Лалишкова О.Ю. Бадмінтон як напрямок у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник./ Лалишкова О.Ю., Жиров Г.Ф., Кізима О.В., Кізима О.О. – Одеса: ОДАБА, 2019. 276с.
6. Ладишкова О.Ю. Фізичний фітнес в ЗВО теорія і методика навчання: навч. посіб./ О.Ю. Ладишкова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. 390 с.

Допоміжні джерела інформації

7. «Закон України про фізичну культуру і спорт», Київ, 1993. 23 с.
8. Цільова комплексна програма:” Фізичне виховання – і здоров’я нації, Київ, 1998. 7с.