



# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

Кафедра філософії, соціології та культурології

### СИЛАБУС

#### навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

1. Загальна інформація	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Галузь знань	16 Хімічна інженерія та біоінженерія
Спеціальність	161 Хімічні технології та інженерія
Освітньо-професійна програма	Хімічні технології переробки деревини
2. Інформація про викладачів навчальної дисципліни	
Прізвище, ім'я та по батькові, посада, науковий ступінь	Гураль Віктор Мирославович, старший викладач, майстер спорту з легкої атлетики
Сторінка кафедри	<a href="http://nltu.edu.ua/index.php/instytuty/kafedry-humanitarno-sotsialnykh-dystsyplin/kafedra-filosofii-ta-psykholohii/item/789-hural-viktor-myroslavovych">http://nltu.edu.ua/index.php/instytuty/kafedry-humanitarno-sotsialnykh-dystsyplin/kafedra-filosofii-ta-psykholohii/item/789-hural-viktor-myroslavovych</a>
E-mail викладача	v.hural@nltu.edu.ua
3. Характеристика навчальної дисципліни	
Вид дисципліни	обов'язкова дисципліна (цикл загальної підготовки)
Обсяг	4 кредити ЄКТС (120 годин)
Семестр навчання	1-2-ий семестри (1-ий курс) – для денної форми;
Методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота, консультації
Методи контролю	Поточний та модульний контроль, залік.
Мета, завдання і результати вивчення дисципліни	<p><b>Мета дисципліни</b> – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, забезпечує: зміцнення здоров'я студентів, здобуття загальнолюдських та спеціальних знань, формування вмінь та навичок, необхідних для успішного виконання функціональних обов'язків обраної професії.</p> <p><b>Завдання дисципліни</b> – формування загальнолюдських цінностей та важливості особистої фізичної культури в суспільстві; зміцнення здоров'я, профілактика захворювань та формування навичок здорового способу життя; оволодіння руховими навичками, розвиток фізичних якостей для повноцінної життєдіяльності та виконання професійних обов'язків.</p>
Структура дисципліни	<p><b>Модуль 1. Основні засоби розвитку фізичних якостей</b></p> <p><b>Змістовий модуль 1. основні засоби розвитку сили та витривалості</b></p> <p>Тема 1. Розвиток силових якостей</p> <p>Тема 2. Розвиток загальної витривалості</p> <p>Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості</p> <p><b>Змістовий модуль 2. Швидкість, спритність, гнучкість</b></p> <p>Тема 4. Розвиток швидкості</p> <p>Тема 5. Розвиток спритності</p> <p>Тема 6. Розвиток гнучкості</p> <p><b>Модуль 2. Розвиток фізичних якостей професійно-прикладної фізичної підготовки</b></p> <p><b>Змістовий модуль 3. Спортивні та рухливі ігри, які сприяють засвоєнню прикладних вмінь і навичок</b></p> <p>Тема 7. Засвоєння вправ і видів спорту, які передбачені відповідними нормативами професійно-прикладної фізичної підготовки.</p>

	<p><b>Тема 8.</b> Вправи і види спорту, які сприяють розвитку психофізичних якостей.</p> <p><b>Тема 9.</b> Контроль власного фізичного стану за функціональними тестами (ЧСС, оцінювання маси тіла, індекс Руф'є, проба Штанге).</p> <p><b>Змістовий модуль 4. Удосконалення вправ та індивідуальної програми розвитку координаційних здібностей</b></p> <p><b>Тема 10.</b> Удосконалення за допомогою вправ координаційних здібностей, здатності до дозволених зусиль і точності рухів.</p> <p><b>Тема 11.</b> Вимоги до оздоровлення і відновлення організму.</p> <p><b>Тема 12.</b> Фізичне вдосконалення на основі національної та традиційної фізичної культури.</p>
<b>4. Організація навчання і контролю</b>	
Проведення занять та консультацій	Аудиторні заняття проводяться за розкладом відповідної групи у вказаних спортивних залах та приміщеннях. Відвідування занять є обов'язковим. За пропуски занять з поважних причин надаються підтверджуючі документи (довідки, матеріали). Консультавання проводиться за узгодженням з викладачем.
Допуск до підсумкового контролю	Мінімальна кількість балів для допуску до заліку – 26 балів.
Система оцінювання	Поточний контроль – до 40 балів за семестр; модульний контроль – до 60 балів за семестр; семестрова оцінка – до 100 балів.
Шкала та критерії оцінювання	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Ubh_CWNsKRh-nil0zwmVwxzWP1KePGEK/view">https://drive.google.com/file/d/1Ubh_CWNsKRh-nil0zwmVwxzWP1KePGEK/view</a>
Академічна доброчесність	<a href="https://drive.google.com/file/d/1ZU1w_pKbUhjJSq1xeOMZOkJbVAe2Ew1/view">https://drive.google.com/file/d/1ZU1w_pKbUhjJSq1xeOMZOkJbVAe2Ew1/view</a>
<b>5. Літературні та інформаційні джерела</b>	
Основна література	<ol style="list-style-type: none"> <li>Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. – К., 2011. – 264 с.</li> <li>Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. [для студентів ВНЗ] / Д. І. Дусенко –Х., 2005. – 208с.</li> <li>Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів: навч. посіб. / С. М. Канишевський. –К.: ІЗМН, 1999. –270 с.</li> </ol>
Допоміжна Література-	Мороз Є. І. Методичні рекомендації до проведення занять з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп / Є. І. Мороз; Національний лісотехнічний університет України. – Львів; НЛТУУ, 2005. – 26
Методичне забезпечення	Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. – № 757
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> <li>Віртуальне навчальне середовище НЛТУ України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://vee.nltu.edu.ua/">http://vee.nltu.edu.ua/</a>.</li> <li>Науково-технічна бібліотека НЛТУ України. – Режим доступу: <a href="https://library.nltu.edu.ua/">https://library.nltu.edu.ua/</a>.</li> <li>Internet.</li> </ol>

© Гураль В.М., 2023

© НЛТУ України, 2023