



## СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

**Ступінь вищої освіти:** бакалавр

**Спеціальність:** 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

**Освітньо-професійна програма:**

«Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

**Викладач:** Халайджі Світлана Владиславівна,  
доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент

**Факультет:** Технології та товарознавства харчових продуктів і продовольчого бізнесу

**Кафедра:** Фізичної культури та спорту, т. 712-42-83

**Профайл викладача:**

<http://moodle.onaft.edu.ua/user/profile.php?id=5441>

**Контактна інформація:**

e-mail: [sv0674873010@gmail.com](mailto:sv0674873010@gmail.com)

viber: +380504921651

### 1. Загальна інформація

**Вибіркова навчальна дисципліна викладається:**

денна форма навчання – на першому курсі у другому семестрі (курс 1 – семестр 2) та на другому курсі у третьому семестрі (курс 2 – семестр 3)

Кількість кредитів – 6, годин – 180

Тип дисципліни	вибіркова							
Мова викладання	українська							
Форма навчання	Денна				Заочна			
Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабора- торні	прак- тичні	всього	лекції	лабора- торні	прак- тичні
	180	-	-	60	-	-	-	-
Самостійна робота, годин	120				-			
з них курсова робота, годин	-				-			
Форма підсумкового контролю	семестр 2, 3 – диференційний залік							

Розклад занять [http://www.rozklad.onaft.edu.ua/guest\\_n.php](http://www.rozklad.onaft.edu.ua/guest_n.php)

### 2. Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

### **3. Мета вибіркової навчальної дисципліни**

Метою вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втоми під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання» студенти повинні

#### **знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці:

#### **вміти:**

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

### **4. Програмні компетентності та програмні результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в Стандарті вищої освіти зі спеціальності 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва» та освітньо-професійній програмі «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва» (<http://nmv.onaft.edu.ua/opp/204b-tvppt2021.pdf>) підготовки бакалаврів.

#### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з технології виробництва і переробки продукції тваринництва або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів зооінженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні 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.

**ЗК 5.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

**ЗК 6.** Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

#### **Програмні результати навчання:**

**ПРН 3.** Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.

**ПРН 4.** Організовувати спільну діяльність робочого колективу.

**ПРН 25\*.** Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі знання української та іноземної мов, розуміння історії, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, використовувати різні види

та форми рухової активності

### 5. Зміст вибіркової навчальної дисципліни

<u>Назва змістових модулів</u>
Основні положення методики застосування фізичних вправ у процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я
Заходи з впровадження принципів здорового способу життя

### 6. Система оцінювання та інформаційні ресурси

**Методи навчання:**

- Практичні заняття
- Самостійна робота

**Види контролю:** вхідний, поточний, підсумковий.

[Схема нарахування балів](#)

[Інформаційні ресурси](#)

### 7. Політика навчальної дисципліни

Політика навчальної дисципліни прописана з урахуванням законодавства України та ISO 9001:2015 ([https://onaft.edu.ua/download/dqcc/ONAFI\\_policy.pdf](https://onaft.edu.ua/download/dqcc/ONAFI_policy.pdf)), «Положення про академічну доброчесність в ОНАХТ» (<https://www.onaft.edu.ua/download/pubinfo/Regulat-Academic-Integrity.pdf>), «Положення про організацію освітнього процесу» (<https://www.onaft.edu.ua/download/pubinfo/provision-educat-process-1.pdf>).

Викладач

/ПІДПИСАНО/ Світлана ХАЛАЙДЖІ  
підпис

Завідувач кафедри

/ПІДПИСАНО/ Богдан СТРУК  
підпис