

	Силабус навчальної дисципліни «<u>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (поза кредитами)</u>» Спеціальність: 022,032, 034, 035, 051, 053, 061, 072, 073, 075, 076, 091, 101, 102, 121,122, 123, 125, 131, 132, 133, 141, 151, 152, 161, 162, 181, 186, 202, 204, 226, 232, 291, 241, 242, 263 Галузь знань: 0203 Гуманітарні науки, 0302 Міжнародні відносини, 0303 Журналістика та інформатика, 0305 Економіка та підприємництво, 0306 Менеджмент і адміністрування, 0401 Природничі науки, 0402 Фізико-математичні науки, 0403 Системні науки та кібернетика, 0501 Інформатика та обчислювальна техніка, 0508 Електроніка, 1401 Сфера обслуговування Факультет: Ф та БТ, ЕК, ХтаХТ, ХТтаЕ, КН та І Кафедра: Фізичної культури, спорту та здоров'я Викладач: д-р мед. н., проф., Охромій Г.В.; к. фіз. вих., доцент кафедри Івченко О.М.
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Статус дисципліни	Обов'язкова
Семестр/тетраметр	1, 2, 3, 4
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	256 годин
МЕТА дисципліни	формування у студентів психомоторних, професійно значущих якостей, рухових вмінь та навичок, активне використання яких необхідно для організації здорового способу життя, вирішення задач в учбовій, професійній, суспільній, побутовій сферах життєдіяльності, включення їх у процес самовиховання і самовдосконалення
Чому можна навчитись (Результати навчання)	ПРН20. Демонструвати вміння щодо проведення заходів з ліквідування надзвичайних ситуацій та їх наслідків, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.
Зміст дисципліни	Змістовий модуль 1 – освоєння та удосконалення базових рухових дій. Тема 1. 1 – Формування рухових вмінь та навичок у видах спорту.(Цикл вправ з легкої атлетики). Тема 1.2 – Формування здібностей організму до ефективного та варіативного виконання рухових дій. (Загальна і спеціальна фізична підготовка). Тема 1.3 – “Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України”; “Вплив допінгу на стан здоров'я спортсменів”. Змістовий модуль 2 – розвиток та удосконалення силових показників. Тема 2.1 – Статичні силові вправи і вправи з обтяжуванням. Тема 2.2 – Змагальні вправи з обтяжуванням. (Метання набивних м'ячів, вправи на тренажерах). Тема 2.3 – Комплексне використання силових вправ (Колове тренування). Тема 2.4 – “Спортивні ігри”; “Олімпійські ігри”. Змістовий модуль 3 – розвиток швидкісно-силових якостей. Удоскона-

	лення техніки виконання фізичних вправ по спеціалізації. Тема 3.1 – Повторні циклічні вправи тривалістю до 20 хв. з максимальною швидкістю (Біг за лідером, біг з прискоренням, прискорення по раптовому сигналу). Тема 3.2 – Теоретична, технічна та фізична підготовка спортивних відділень по видам спорту.(Волейбол, баскетбол, бадмінтон, атлетична і естетична гімнастика). Тема 3.3 – “Історія Олімпійського руху в Україні”; “Основи здорового способу життя”. Змістовий модуль 4 – прийом контрольних нормативів. Тема 4.1 – Прийом контрольних тестів. Тема 4.2 – Прийом контрольних тестів за спеціалізацією. Тема 4.3 – Теоретична форма навчання для студентів спеціальних медичних груп. (Реферати). Тема 4.4 – Покращення нормативних показників. Тема 4.5 – “Фізична культура в спортивній, загальній та професійній підготовці”.
Види занять	Практичні, самостійні, індивідуальні заняття
Методи навчання	Словесні: пояснення, консультація; наочні: ілюстрація, демонстрація; практичні: практичні роботи; самостійна робота
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Дисципліни: ”Безпека життєдіяльності ”, ”Теоретичні основи охорони навколишнього середовища“
Інформаційне забезпечення з фонду та репозитарію ДВНЗ УДХТУ	1. Методичні вказівки. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у студентів вищих навчальних закладів / Укладачі: Охромій Г.В., Дзюба О.М., Ноздрін С.В., Макарова Н.Ю.. – Дніпро: ДВНЗ, УДХТУ, ДУ УІСД МОНУ, ВМПЗ ДГУ, 2020. 38 с. 2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. 27 с. 3. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура» до теми «Сучасні форми фізичної культури» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів усіх спеціальностей: метод. вказівки для студ. усіх спец. [Текст] : метод. вказівки для студ. спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / укладачі В.Є. Яровий, А.М. Кириченко, С.В. Токмакова, Г.В. Охромій, О.А. Чернявська, Р.Є. Фесенко; ДВНЗ УДХТУ - Дніпро: ДВНЗ УДХТУ. - 2023. - 28 с. 4. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Анатомія людини» за освітнім рівнем «бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт». [Текст] : метод. вказівки для студ. спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / укладачі Л.С. Семенова, Л.О. Соколова, А.М. Кириченко, В.Є. Яровий. - Дніпро: ДВНЗ УДХТУ.- 2023. - 28 с. 5. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізична культура», з теми: «Фітнес. Нове вимірювання. Вміння вправно та гарно рухатись» [Текст] : метод. вказівки для студ. всіх спец. / укладачі О.М. Івченко, Г.В. Охромій, Р.Є. Фесенко; -

	Дніпро: ДВНЗ Український державний хіміко-технологічний університет. - 2023.- 38с. 6. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізична культура», «Основи самозахисту» з теми: «Захопи, заломі і задушливі прийоми: застосування та ефективний самозахист майбутніх фахівців» [Текст] : метод. вказівки для студ. всіх спец. / укладачі О.М. Івченко, В.Є. Яровий; - Дніпро: ДВНЗ Український державний хіміко-технологічний університет, - 2023.- 103с. 7. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізична культура» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів усіх спеціальностей на тему «Сучасні методи фізичного навантаження» [Текст] : метод. вказівки для студ. всіх спец. / укладач О.М. Івченко – Дніпро: ДВНЗ УДХТУ, - 2023. – 71 с. 8. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізична культура» до теми «Фітнес. Нове вимірювання. Вміння вправно та гарно рухатись» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів усіх спеціальностей [Текст] : метод. вказівки для студ. всіх спец. / укладачі О.М. Івченко, Г.В. Охромій, Р.Є. Фесенко – Д.: ДВНЗ УДХТУ, - 2023. - 38 с.
Поточний та семестровий контроль	Індивідуальні тестові завдання, презентації, реферати
Електронний ресурс дисципліни	http://do.udhtu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=329