

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: _____
2. Назва: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів
3. Тип: спецкурс (вибірковий).
4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський).
5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 3
6. Семестр, коли вивчається дисципліна: VI
7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 3
8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: Кузнецова О. Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
9. Результати навчання:
 - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
 - зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму;
 - ліквідація залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної і розумової працездатності;
 - набуття рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначатимуть психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу до життєдіяльності й обраної професії.
10. **Форми організації занять:** навчальне заняття, самостійна робота, індивідуальні заняття, практична підготовка, контрольні заходи.
11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія», «Основи здоров'я», «Валеологія», ОБЖД, «Гігієна»;
 - **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):** «Фізичне виховання»
12. **Зміст курсу: Модуль 1.** Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фізичного виховання студентів. Змістовий модуль 1. Система знань та умінь професійно-прикладної фізичної підготовки, направлених на формування професійних психофізичних якостей з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів з напрямів, передбачених в університеті. Тема 1. Фізичний стан як основа програмування ППФП студентів. Тема 2. Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психофізичних якостей. Оздоровча ходьба (скандинавська) і біг у програмі тренування. Аеробіка в програмі оздоровчого тренування. Спортивні і рухливі ігри у програмі оздоровчого тренування. Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами туризму. Змістовий модуль 2. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціального навчального відділення засобами оздоровчих технологій. Тема 1. ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. ППФП студентів комунікативної групи спеціальностей. Тема 2. ППФП студентів інженерно-технічних спеціальностей. ППФП студентів природничо-аграрної групи спеціальностей.
13. **Рекомендовані навчальні видання:**
 1. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб./ Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с. _____
 2. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Київ: Вид-во «Європейський університет», 2010. – 310 с. _____
 3. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с. _____
 4. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с. _____
 5. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев : Издательство «Логос», 2015. – 200 с. _____
14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

4 год. лекцій, 46 год. практичних занять, 24 год. самостійної роботи., 16 год. – індивідуальні заняття
Разом – 90 год.

Методи: інтерактивні лекції, індивідуальні завдання, кейс-методи, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів. Під час проведення оздоровчо-тренувальних занять використовуються методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний, метод індивідуально-діяльного програмування.

15. Форми та критерії оцінювання:

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- засвоєності програмного матеріалу;
- вихідному рівню підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Підсумковий контроль: **залік** в кінці 6 семестру.

Поточний контроль (100 балів): тестування, опитування, відвідування занять, заохочувальні бали.

16. Мова викладання: українська.

Завідувач кафедри

доцент Зубрицький Б.Д.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Code: -----

2. Title: Students' professional applied physical training;

3. Type: special course (selective);

4. Higher education level: I (bachelor);

5. Year of study, when the discipline is offered: 3;

6. Semester when the discipline is studied: VI;

7. Number of established ECTS credits: 3;

8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, scientific degree, position: Kuznyetsova O.T., candidate in physical education and sports (PhD), associate professor;

9. Results of studies:

- formation of an understanding of the role of physical culture in the individuals' development and their preparing for professional activity;

- health promotion, harmonious physical development and hardening of the organism;

- elimination of residual effects after the disease and increasing physical and mental efficiency;

- acquiring the motor skills of providing general and professional applied physical training that will determine the psychological and physical readiness of graduates from higher educational establishments for their livelihoods and chosen profession.

10. Forms of organizing classes: classes, self-dependent work, individual classes, practical training, control activities;

11. Disciplines preceding the study of the specified discipline: "Anatomy", "Fundamentals of health", "Valeology", "Fundamentals of Safety of life", "Hygiene";

Disciplines studying in conjunction with the specified discipline (if necessary): "Physical education";

12. Course contents: **Module 1.** Professional applied physical training in the system of students' physical education. **Content module 1.** The system of knowledge and skills of professional applied physical training, aimed at forming professional physical and psychomotor qualities taking into account the peculiarities of future professional activities of students in the areas envisaged at the university. Theme 1. Physical state as a basis for the programming of students' professional applied physical training. Theme 2. Individual health-improving systems of physical exercises, aimed at developing professional psychological and physical qualities. Health walking (Scandinavian) and running in the training program. Aerobics in the program of health-improving training. Sport and moving games in the health-improving training program. Correction of students' physical health and physical preparedness in the process of studying health-improving types of tourism. Content module 2. Realization of professional applied physical training of students of a special educational department by means of health-improving technologies. Theme 1. Professional applied physical training of students of the information-logic group of specialties. Professional applied physical training of students of the communicative group of specialties. Topic 2. Professional applied physical training of students of engineering and technical specialties. Professional applied physical training of students of the natural-agrarian group of specialties.

13. Recommended educational editions:

1. Griban G.P. Bezpeka zhittediyalnosti u fizichniy kulturi i sporti: navch. posib. (Safety in physical culture and sport : teach. guidance). / G.P. Griban, V.G. Gamov, V.R. Zornik; za red. G.P. Gribana. – Zhitomir: Vid-vo «Ruta», 2012. – 536 s.

2. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya studentiv : navch. posib. (Students' health-improving training : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Kyiv: Vyd-vo «Yevropeys'kyy universytet», 2010. – 310 s.

3. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya. Testovi zavdannya dlya modul'noho kontrolyu : navch. posib. (Health-improving training. Test tasks for modular control : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : NUVHP, 2013. – 116 s.

4. Prysyzhnyuk S.I. Ozdorovcha fizychna kul'tura studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv IT-tekhnohiiy : pidruchnyk (Health-improving physical culture of students of higher educational establishments of IT technologies : textbook) / S.I. Prysyzhnyuk, D.H. Olenyev, Yu.M. Parchevs'kyy. – K. : NUBiP Ukrainy, 2016. – 508 s.

5. Fyzkul'turno-ozdorovytel'nye tekhnolohyy formirovaniya fytnes-kul'tury studentov : uchebn. posob. (Physical health-improving technologies of formation of students' fitness-culture : teach. guidance) / Pod red. Yu.A. Usacheva. – Kyev : Yzdatel'stvo «Lohos», 2015. – 200 s.

14. Planned types of educational activities and teaching methods:

4 hours – lectures, 46 hours – practical training, 24 hours – self-dependent work, 16 hours – individual classes
Together – 90 hours.

Methods: interactive lectures, individual tasks, case studies, individual and group research assignments, use of multimedia tools. During conducting of health-improving training classes methods of strictly regulated exercises, gaming and competitive, individual active programming are used.

15. Forms and assessment criteria:

The evaluation is carried out on a 100-point scale.

Operational control provides information on the course of students' performance of certain types of educational work:

- assimilation of the software material;
- the initial level of students' preparedness to master the program material, and so on.

Final control: test at the end of the 6th semester.

Current control (100 points): testing, surveys, attending classes, incentive points.

16. Language of teaching: Ukrainian.

Завідувач кафедри



доцент Зубрицький Б.Д.

Національний університет
водного господарства
та природокористування