



Силабус навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та самовдосконалення»
Освітньо-професійні програми

«Організація перевезень і управління на транспорті (повітряному)»
 «Організація авіаційних робіт і послуг»
 «Мультимодальний транспорт і логістика»
 «Бортовий супровід авіаційних пасажирських перевезень»

Галузь знань: 27 «Транспорт»

Спеціальність: 275 «Транспортні технології (на повітряному транспорті)»

Спеціалізація: 275.04 «Транспортні технології (на повітряному транспорті)»

Рівень вищої освіти (перший (бакалаврський)),	Бакалавр
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна (обов'язкового)
Курс	Перший
Семестр	1/2
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3,0ЄКТС /90 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	У програмі дисципліни вдосконалення професійно важливих якостей засобами ігрових видів спорту. Місце фізичної підготовки та самопідготовки у індивідуальній системі координат життєдіяльності майбутнього фахівця. Специфіка розвитку рухових якостей та психофізичних здібностей засоби зазначених видів спорту.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Надаються базові знання щодо індивідуального розвитку фізичних можливостей, механізмів відновлення та понадвідновлення фізичного стану за рахунок регулярного використання фізичних та навантажень. Розглядаються засади контролю та самоконтролю за об'ємами та інтенсивністю навантажень під час різних ігрових практик. Ігрові види спорту сприяють не тільки оптимальному фізичному розвитку людини, але й створюють позитивний емоційний фон, покращують самопочуття, підвищують активність, настрій тощо. Регулярні заняття спортивними іграми позитивно впливають на розвиток оперативного «ігрового» мислення, створюють навички співпраці у команді. Мета курсу – вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх пілотів у НАУ яка вимагає формуванню фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльності, а також фізичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способу життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній та й у професійній діяльності. Для реалізації зазначеної мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань: – формування потреби у фізичному вдосконаленні власного тіла за рахунок регулярних занять спортивними іграми; – отримання базових знань у теорії, методиці та організації спортивних ігор; – отримання адекватного рухового досвіду, практичних умінь та навичок з обраного виду спорту; – зміцнення фізичного здоров'я, підвищення опірності організму впливу негативних чинників навколишнього середовища.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Результатом навчання: ПРН 1. Брати відповідальність на себе, проявляти громадянську свідомість, соціальну активність та участь у житті громадянського суспільства, аналітично мислити, критично розуміти світ. У курсі дисципліни отримуються: знання, вміння та практичні навички щодо використання та організації спортивних ігор щодо розвитку

	індивідуальних фізичних можливостей, а також засвоєння техніко-тактичних дій, вправ різної спрямованості та навичок. Формування навичок ігрової та командної комунікації.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» студенти мають набути здоров'язберегаючу компетентність . Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є: ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у галузі транспорту з використанням теорій та методів сучасної транспортної науки на основі системного підходу та з врахуванням комплексності та невизначеності умов функціонування транспортних систем 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 9. Навики здійснення безпечної діяльності. ЗК 11. Здатність працювати автономно та в команді.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: навчально-тренувальний процес з ігрових видів спорту: навчання, закріплення та вдосконалення технічних дій, фізичних вправ та рухових навичок; розвиток рухових якостей; спортивні ігри (вдосконалення командних дій). Контроль та самоконтроль за динамікою власного фізичного стану. Базові навички організації та суддівства в обраному виді спорту Види занять: практичні заняття Методи навчання: загально-дидактичні (вербальний, наочний, метод ідеомоторних та психорегулюючих вправ), специфічні (змагальний, ігровий, інтервальний, метод виключно регламентованої вправи). Форми навчання: очно.
Пререквізити	Відсутність медичних протипоказань до фізичних вправ та навантажень, знання правил обраної гри, базове володіння технічними навичками та руховими діями в обраному виді спорту
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	Навчальна та наукова література: Науково-технічна бібліотека НАУ: Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с. Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» Шифр документа СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2023 стор.2 з 13 Гуреєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гуреєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали (спортивний комплекс НАУ), спортивний інвентар
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування
Кафедра	Фізичного виховання та спортивної підготовки
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій

	<p>Орленко Наталія Анатоліївна Посада: доцент Науковий ступінь: к.п.н. Вчене звання: доцент Профайл викладача: https://scholar.google.com/citations?user=BL7LapQAAAAJ&hl=uk&oi=sra Тел.: 044 406 77 24 E-mail: nataliia.orlenko@npp.nau.edu.ua Робоче місце: спорткомплекс НАУ</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	https://nau.edu.ua/