



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни

Теорія і методика фізичного самовдосконалення

Шифр та назва спеціальності

141 – Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма

Електроенергетика
Електромеханіка
Електропривод, мехатроніка та робототехніка

Кафедра

Фізичного виховання (302)

Рівень освіти

Бакалавр

Тип дисципліни

Загальна, Обов'язкова

Семестр

1,2,3,4,5,6

Мова викладання

Українська

Викладачі, розробники



Азаренкова Любов Леонідівна

liubov.azarenkova@khpi.edu.ua

старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Досвід роботи — 9 років. Автор і співавтор понад 20 наукових та навчально-методичних праць.

Провідний викладач з дисципліни: «Теорія і методика фізичного самовдосконалення».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/5044-2/)

<https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/5044-2/>

Загальна інформація

Анотація

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» побудована на опануванні принципів, підходів та форм фізичного самовдосконалення, направлених на підтримку вдосконалення фізичного стану та теоретичних знань для вибору шляхів реалізації власної рухової активності.

Мета та цілі дисципліни

Формування системи знань з фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись принципів здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, фізично самовдосконалюватись та формувати готовності до професійної діяльності.

Формат занять

Лекції, консультації, самостійна робота. Підсумковий контроль — залік

Компетентності

- K01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.
- K02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- K03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- K05. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- K06. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- K07. Здатність працювати в команді.
- K08. Здатність працювати автономно.
- K10. 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.

Результати навчання

- ПР10. Знаходити необхідну інформацію в науково-технічній літературі, базах даних та інших джерелах інформації, оцінювати її релевантність та достовірність.
- ПР11. Вільно спілкуватися з професійних проблем державною та іноземною мовами усно і письмово, обговорювати результати професійної діяльності з фахівцями та нефахівцями, аргументувати свою позицію з дискусійних питань.
- ПР15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.
- ПР18. Уміти самостійно вчитися, опановувати нові знання і вдосконалювати навички роботи з сучасним обладнанням, вимірювальною технікою та прикладним програмним забезпеченням.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 360 годин (12 кредитів ECTS): лекції — 28 год., самостійна робота — 332 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та навички з дисципліни " Фізична культура" в обсязі шкільної програми.

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – лекція; наочні методи – демонстрація, ілюстрація. З навчальних технологій використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та модульно-рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

1 семестр

Тема 1. Поняття здоров'я та складові здорового способу життя.

Визначення здоров'я, його складові. Сучасна концепція здоров'я та здорового способу життя. Мотивація здорового способу життя. Гіподинамія. Рухова активність, її функції. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей. Форми та функції фізичної культури.

2 семестр

Тема 2 Контроль фізичного стану, як невід'ємна частина фізичного самовдосконалення.

Фізична форма та її показники. Основи лікарського контролю фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Педагогічний контроль, його зміст, види. Самоконтроль фізичного стану, методи дослідження.

3 семестр

Тема 3. Фізичні якості та основні теоретичні аспекти оздоровчого заняття.

Характеристика основних типів фізичного навантаження, їх характеристика. Правила регулювання подиху при виконанні фізичних вправ. Вплив тренувань на розвиток фізичних якостей. Програма оздоровчих вправ.

4 семестр

Тема 4. Фізичне виховання та вікові категорії життя людини: дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість.

Форми відновлення після фізичної активності. Засоби відновлення фізичної активності, їх призначення, напрям впливу, реалізація. Стоннення, його визначення.

5 семестр

Тема 5. Система підвищення функціональних можливостей людини.

Загартування як фактор підвищення функціональних можливостей організму, його принципи реалізації. Види загартування: повітряні та сонячні ванни, купання, загартування низькими температурами, лазневі процедури. Їх правила проведення, температурні показники, тривалість.

6 семестр

Тема 6. Форми оздоровчої фізичної культури та методика їх застосування.

Фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру, їх характеристика. Форми оздоровчої культури, методика їх застосування. Методики розробки індивідуальної оздоровчої системи: елементи, принципи, шляхи реалізації.

Теми практичних занять

Практичні заняття в рамках навчальної дисципліни не передбачені

Теми лабораторних робіт

Лабораторні заняття в рамках навчальної дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Студентам пропонуються теми на самостійний огляд з рекомендованою літературою, а також додатковий матеріал (відео, фільми та статті) для самостійного вивчення та аналізу. За навчальним планом курс передбачає індивідуальне завдання — реферат

Література та навчальні матеріали

1. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Круцевич Т. Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171>

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Задорожний Б. В. Основи валеології [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Б. В. Задорожний. – Маріуполь : ПДТУ, 2003. – 91 с. – Режим доступу :

<http://umm.pstu.edu/handle/123456789/632>

4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання у 2-х томах: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 367 с.

6. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. – Харків : УкрДУЗТ, 2018. – 127 с.

URI: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

7. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. Посіб. уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.

Додаткова література

1. Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods *Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport* / Laura Azzarito, David Kirk. Routledge, 2013 – 272 p.

URL:https://books.google.com.ua/books?id=PL8pbXpEC6oC&dq=physical+culture+for+students&hl=uk&source=gbs_navlinks_s

2. Educational Technology and Methods of Teaching in Physical Education

Friends Textbook Series / Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020 – 112p.

URL:https://books.google.com.ua/books?id=jPD6DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Physical+education+for+students&hl=uk&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Physical%20education%20for%20students&f=false

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

100% підсумкової оцінки складається з результатів оцінювання у вигляді заліку (20%), (60%) - контрольне індивідуальне завдання, (20%) - активна участь у лекційному спілкуванні

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

31.08.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

31.08.2023

Гарант ОП
Електроенергетика
Галина ОМЕЛЯНЕНКО

31.08.2023

Гарант ОП Електромеханіка
Олена ЮР'ЄВА

31.08.2023

Гарант ОП Електропривод,
мехатроніка та
робототехніка
Микола АНІЦЕНКО

