

## СИЛАБУС

### НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Шифр та назва спеціальності	Для усіх спеціальностей	Факультет/інститут	Факультет соціально-гуманітарних технологій
Назва освітньої програми	Фізичне виховання Спеціалізація з виду спорту «Спеціальна медична група»	Кафедра	Фізичне виховання

#### ВИКЛАДАЧ



**Церетелі Вікторія Олександрівна, [viktoriya.tsereteli@gmail.com](mailto:viktoriya.tsereteli@gmail.com)**

Викладач кафедри «Фізичне виховання». Досвід роботи понад 20 років. Автор наукових та науково-методичних праць. Кандидат у майстри спорту з легкої атлетики.

#### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Дисципліна спрямована на надання майбутнім фахівцям комплексу наукових теоретично–практичних знань, умінь, навичок для забезпечення процесу навчання та покращення стану свого здоров'я.</p> <p>Основними завданнями є:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього навчального процесу;</li><li>зменшення наслідків захворювання серцево-судинної системи, стимуляція процесів компенсації, попередження ускладнень патологічного процесу;</li><li>вироблення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи і всього організму до поступового збільшення фізичного навантаження;</li><li>оволодіння системою практичних вмінь та навичок;</li><li>нормалізація процесів збудження та гальмування в центральній нервовій системі, моторно-судинних рефлексів і судинного тону, порушеної регуляції артеріального тиску;</li><li>ознайомлення із механізмами проведення лікувального масажу;</li><li>ознайомлення із своїм захворюванням, вміння скласти комплекси вправ для самостійних занять;</li><li>ознайомлення із методикою харчування;</li><li>ознайомлення із рухливими іграми та особливостями їх проведення;</li><li>формування вольових якостей особистості та інтересу до регулярних занять;</li><li>оволодіння руховими уміньми і навичками, що забезпечують загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й обраної професії.</li></ul>
Мета та цілі	Основною метою курсу з фізичного виховання є вирішення завдань реабілітаційного характеру, а також підвищення рівня фізичної та розумової працездатності, формування бачення та вимоги майбутньої професії, вміння оцінити свої здібності, проявити зацікавленість до активної діяльності.
Формат	Практичні заняття. Підсумковий контроль – диференційований залік.
Результат навчання	<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>завдання і зміст методики фізичних вправ у спеціальних медичних групах;</li><li>основні засоби і методи занять в спеціальній медичній групі;</li><li>правила гігієни під час проведення заняття;</li><li>показання та протипоказання до проведення заняття;</li><li>методику фізичних вправ для корекції деформацій опорно-рухового апарату і формуванню правильної постави;</li><li>класифікацію спеціальних вправ стосовно свого захворювання;</li><li>правила проведення та механізм дії оздоровчої гімнастики;</li><li>методи профілактики свого захворювання;</li><li>методику самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;</li><li>сучасні засоби і методи відновлення і підвищення спортивної працездатності.</li></ul>

**Вміти:**

- проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання;
- самостійно підбирати, складати та виконувати комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
- дотримуватися правил особистої гігієни, раціонального режиму праці та відпочинку, повноцінного і раціонального харчування.

**Учебні заняття** спрямовані на набуття досвіду творчої практичної діяльності, досягнення результатів з обраного виду фізичної спрямованості, розвиток самодіяльності з метою досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, спрямованих на формування якостей і властивостей особистості.

**Обсяг**

Практичні заняття – 60 год.

**Пререквізити**

Фізичне виховання.

**Вимоги викладача**

Студент зобов'язаний відвідувати всі практичні заняття за розкладом, не запізнюватися. Пройти медичний огляд, принести довідку з лікарні про стан здоров'я, де вказано діагноз. На заняттях бути в спортивній формі, що не стискає рухи і у спортивному взутті. Забороняється самовільно залишати заняття. Виконувати тільки ті вправи, які дає викладач. Дозволяється самостійно регулювати виконання вправ враховуючи особливості стану здоров'я. Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає відпрацюванню. Диференційований залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного навчального семестру в терміни, встановлені навчальним планом, студенти завчасно інформуються про зміст та порядок його проведення. Студентам, які не з'явилися на залік без поважних причин, оцінка може бути виставлена за результатами поточного контролю.

**СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ****1 - й семестр***Теоретичний розділ.*

1. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ». Охорона праці і техніка безпеки на учбових заняттях з фізичного виховання у спеціальній медичній групі - 2 години.
2. Роль фізичної культури в зміцненні і збереженні здоров'я. Вплив фізичних вправ на організм людини - 2 години.
3. Основи самоконтролю та вимірювання ЧСС на занятті з фізичного виховання - 2 години.

*Практичний розділ.*

Методико-практичне заняття:

1. Методика оволодіння виконання загально розвиваючих вправ без предметів - 4 годин.
2. Підходи до форм організації рухового режиму в період екзаменаційної сесії і канікул - 2 години.

*Учбове заняття:*

1. Освоєння знань, рухових умінь і навичок виконання фізичних вправ у русі та на місці - 20 годин.
2. Рухливі ігри - 10 годин.
3. Вправи зі стретчингу та на дихання - 12 годин.

*Контрольний розділ.*

1. Контрольний норматив – комплекс гімнастика для очей - 4 години.
2. Контрольний норматив – терміни загально розвиваючих вправ - 4 години.
3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

**2 - семестр***Теоретичний розділ.*

1. Збалансоване харчування - запорука здоров'я. Обмін вуглеводів і мінеральних речовин при фізичному навантаженні. - 2 години.
2. Регуляція емоційних станів людини (аутогенне тренування, психофізичне тренування, медитація). – 2 години.

*Практичний розділ.*

Методико-практичне заняття:

1. Методика оволодіння технікою спортивної ходьби. - 4 годин.
2. Освоєння базових варіантів ранкового самостійного заняття - 2 години.

*Учбове заняття:*

1. Фізичні вправи на розвиток сили без предметів - 18 годин.
2. Малорухомі, рухливі та спортивні ігри на місці - 10 години.
3. Дихальна гімнастика та самомасаж, гімнастика для очей - 16 годин.

*Контрольний розділ.*

1. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів на розвиток сили рук (- 4 години).
2. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів на розвиток сили ніг - 4 години.
3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

**3 - й семестр**

*Теоретичний розділ.*

1. Характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень. - 2 години.

2. Основи лікувальної гімнастики - 2 години.

*Практичний розділ.*

Методико-практичне заняття:

1. Основи лікарського контролю і самоконтроль за станом організму в процесі занять фізичним вихованням - 2 години.

2. Спортивні і рухливі ігри як форма активного відпочинку - 2 години.

*Учбові заняття:*

1. Музично-ритмічні рухи та загально розвиваючі фізичні вправи - 20 годин.

2. Вправи зі стретчингу, йоги та пілатесу - 16 годин.

3. Оздоровчий біг або ходьба - 10 годин.

*Контрольний розділ.*

1. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів «Зарядка» - 4 години.

2. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів з елементами стретчингу, йоги, пілатеса - 4 години.

3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

**4 - й семестр**

*Теоретичний розділ.*

1. Основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури). - 2 години.

*Практичний розділ.*

Методико-практичне заняття:

1. Методика оволодіння виконання загально розвиваючих вправ з предметами (в русі, на місці) - 2 години.

3. Основні гігієнічні засоби відновлення і підвищення працездатності - 2 години.

*Учбові заняття:*

1. Освоєння знань, рухових умінь і навичок виконання фізичних вправ на місці та сидячі або лежачі на підлозі - 20 годин.

2. Освоєння знань, рухових умінь і навичок виконання фізичних вправ на координацію рухів та правильної постави - 12 годин.

2. Рухливі ігри - 8 годин.

3. Вправи зі стретчингу та на дихання - 8 годин.

*Контрольний розділ.*

1. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів на розвиток сили у позиції лежачи або сидячи на полу - 4 години.

2. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів на розвиток координації рухів та постави - 4 години.

3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

**5 - й семестр**

*Теоретичний розділ.*

1. Основні форми самостійного заняття студентів з урахуванням особистої нозології - 2 години.

2. Збалансоване харчування, режим дня, сон. Використання відновних заходів при підвищених фізичних і розумових навантаженнях - 2 години.

*Практичний розділ.*

Методико-практичне заняття:

1. Методика використання корегуючих вправ. - 2 години.

2. Методика складання самостійних комплексів вправ з фізичного виховання - 2 години.

3. Основи спортивного орієнтування – 4 години.

*Учбові заняття:*

1. Спортивне орієнтування (з оздоровчою ходьбою) - 10 годин.

2. Музично-ритмічні рухи та загально розвиваючі фізичні вправи - 20 годин.

3. Рухливі та малорухливі ігри - 10 годин.

4. Аутогенне тренування – 2 години.

*Контрольний розділ.*

1. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів загально розвиваючий кожен студент складає самостійно враховуючи своє захворювання - 4 години.

2. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів на розслаблення, дихання, з аутогенним тренуванням - 4 години.

3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

## 6 - й семестр

### Теоретичний розділ.

1. Професійно-прикладна фізична підготовка та її місце в системі фізичного виховання студентів - 2 години.
2. Боротьба зі стресом за допомогою фізичної культури – 2 години.

### Практичний розділ.

#### Методико-практичне заняття:

1. Методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури - 2 години.

2. Організація заняття аеробної та силової спрямованості для людей з відхиленням у здоров'ї - 2 години.

#### Учбові заняття:

1. Елементи бальних танців з музичним супроводом - 8 годин.
2. Виконання фізичних вправ у русі та на місці - 18 годин.
3. Вправи зі стретчингу, йоги та пілатесу - 16 годин.
4. Рухливі ігри – 4 години.

### Контрольний розділ.

1. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів – оздоровча методика за вибором студента - 4 години.
2. Контрольний норматив – комплекс вправ без предметів загальнорозвиваючий, складається самостійно студентом - 4 години.
3. Модульна контрольна робота (написання та захист реферату) - 2 години.

## ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

### Основна

1. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (галузь знань 0304 “Право”, освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”, напрям підготовки 6.030401 “Правознавство”) для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I-II курсу денної форми навчання / авт.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. – Х.: Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2013. – 52 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов / Э.Г.Булич. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
3. Долженко Л. Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфо– функціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю студентів /Л.Долженко // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць. – Львів: ЛДФК, 2006. – Вип. 10. – Т.1
4. Дубогай О.В. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.В.Дубогай, В.В.Завацький, В.П.Короп. — Луцьк, Надстир'я, 1996. – 222 с.
5. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.

### Додаткова

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. № 757.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 30 с.
3. ПРОГРАМА нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Глядя С.О., Блошенко О.І. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 34 с.
4. Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» із спеціалізації з виду рухової активності «Спеціальна медична група» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання, спеціальна медична група / Роз.: Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М. – Харків: НТУ «ХПІ», 2017. - 38 с.
5. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Роз.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 19 с.
6. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Розр.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 29 с.
7. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - [library.kpi.kharkov.ua](http://library.kpi.kharkov.ua).

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

### Шкала оцінювання знань та вмінь студентів

100 - бальна	ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре

75-81	C	задовільно
64-74	D	
60-63	E	
35-59	Fx	незадовільно
0-34	F	

**Розподіл балів, які отримують студенти за видами навчальної діяльності**

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

**НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ**

Студент повинен дотримуватися «Кодекс етики академічних взаємовідносин і доброчесності НТУ« ХПІ»: проявляти дисциплінованість, вихованість, повагу до старших, чесність, відповідальність, доброзичливість. Визначати цінності, якими керуються учасники університетської спільноти Національного технічного університету« Харківський політехнічний інститут », і встановлює етичні норми відносин в академічному середовищі.

**Силабус за змістом повністю відповідає робочій програмі навчальної дисципліни**