



## Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



## Фізичне виховання

**Шифр та назва спеціальності**

Для усіх спеціальностей

**Інститут**

ІНІ Соціально-гуманітарних технологій

**Освітня програма**

Для усіх освітніх програм

**Кафедра**

Фізичне виховання (302)

**Рівень освіти**

Бакалавр

**Тип дисципліни**

Загальна, обов'язкова

**Семестр**

1,2,3,4,5,6

**Мова викладання**

Українська

### Викладачі, розробники



**Долгарева Марія Георгіївна**

[mariia.dolhareva@khiu.edu.ua](mailto:mariia.dolhareva@khiu.edu.ua)

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Досвід роботи - 20 років. Автор і співавтор понад 14 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за організацію спортивно-масової роботи серед студентів та співробітників університету.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

### Загальна інформація

#### Анотація

Предметом вивчення дисципліни "Фізичне виховання" є процес удосконалення функцій організму, формування рухових вмінь, навичок, пов'язаних з ними знань й розвиток основних фізичних якостей студентів, формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

#### Мета та цілі дисципліни

Мета викладання передбачає: виховання у студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами з видів рухової активності; формування вміння застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця.

#### Формат занять

Практичні заняття. Підсумковий контроль – диференційований залік.

## Компетентності

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.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність працювати в команді.

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

## Результати навчання

Застосовувати принципи моральних, культурних, наукових цінностей та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя та професійної діяльності у сфері інформаційних технологій.

Використовувати результати самостійного пошуку, аналізу та синтезу інформації з різних джерел для ефективного рішення спеціалізованих задач професійної діяльності.

Усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Вміти адаптуватися до нових викликів та дій у певних ситуаціях.

## Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 360 год. (12 кредитів ECTS): практичні заняття - 360 год.

## Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

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

## Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Очна та дистанційна форма проведення занять.

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичне виконання фізичних, технічних, вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод.

З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

## Програма навчальної дисципліни

### Теми лекційних занять

Лекційні заняття в рамках дисципліни не передбачені

### Теми практичних занять

Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

Тема 2. Оволодіння засобами з видів рухової активності, розвиток рухових здібностей.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

Тема 3. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами з видів рухової активності.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

Тема 4. Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ з видів рухової активності.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

Тема 5. Оволодіння передовими прийомами підвищення оздоровчого ефекту на практичних заняттях з видів рухової активності.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

Тема 6. Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності.

Практичні заняття з видів рухової активності оздоровчої спрямованості (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Методико-практичні нормативи.

Участь у організації спортивно-масових заходів.

## Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені

## Самостійна робота

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять на основі повної добровільності й ініціативи або як завдання викладача (домашнє завдання).

Самостійна робота студента передбачає:

- фізичне удосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

## Література та навчальні матеріали

Основна література

1. Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с.
2. 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: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т.1
3. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир'я, 1996. 222 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
6. Корягін В.М., Блавт О.З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2013. 488 с.

7. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
8. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.
9. Reiman M.P., Manske R.C. Functional Testing in Human Performance. Human Kinetics, 2009. 308 p.
10. Schellenberg K.L., Lang J.M., Chan K.M., Bumham R.S. A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance. Am. J. Phus. Med. Rehabil. 2007. Vol. 86. P. 1–7.

#### Додаткова література

1. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція). Тези доповідей I Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. 76 с.
2. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. – 2021. – № 1-2.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
4. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
5. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2012. 112 с.
6. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. 165 с.
7. Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods [Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport](#) / Laura Azzarito, David Kirk. Routledge, 2013. 272 p.
8. Hettinger Theodor. Isometrisches Muskeltraining. Aflazh. ecomed, Landsberg am Lech, 1993. 385 с.

## Система оцінювання

### Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

Спеціальна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Методико-практичні нормативи	3 - 5	0 - 15
Участь у організації спортивно-масових заходів	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

### 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 «ХП»: 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 «ХП» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

## Погодження

Силабус погоджено

30.06.2023

Завідувач кафедри  
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис

Гарант ОП