

	<p style="text-align: center;">СИЛАБУС</p> <p style="text-align: center;">НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</p> <p>Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)</p> <p>Спеціальність: <u>G11Машинобудування</u></p> <p>Рік навчання: <u>1-й</u>, семестр <u>1-й, 2-й</u></p> <p>Кількість кредитів ECTS: <u>2 кредити</u></p> <p>Назва кафедри: <u>Історії України та філософії</u></p> <p>Мова викладання: <u>українська</u></p>
<p>Лектор курсу</p>	<p>асистент Салабай Антоніна Романівна</p>
<p>Контактна інформація лектора (e-mail)</p>	<p style="text-align: center;">Antoninasalabay1@gmail.com</p>

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою ОПП. Загальний обсяг дисципліни 60 год.: практичні заняття – 60 год

Формат проведення: практичні заняття, консультації.

Підсумковий контроль - залік.

ПРЕРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні даної дисципліни можуть використовуватись знання, отримані з навчальних дисциплін : природничого, медико-біологічного та професійного спрямування , що забезпечує комплексний підхід до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів вищої освіти.

Основні положення навчальної дисципліни можуть застосовуватися при вивченні таких дисциплін: «Охорона праці та безпека життєдіяльності».

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Призначення навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в здобувачів освіти свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, розвитку фізичних і психофізичних якостей, зміцненні здоров'я та підвищенні рівня фізичної працездатності.

Її призначення полягає у забезпеченні гармонійного поєднання розумового, морального та фізичного розвитку особистості, підготовці студентів до активної професійної діяльності та здорового способу життя.

Вивчення дисципліни створює передумови для формування в майбутніх фахівців стійкої мотивації до рухової активності, усвідомлення ролі фізичної культури у професійному становленні, а також розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, витримка, колективізм, самодисципліна та відповідальність.

Курс має прикладне значення — набуті знання та практичні навички можуть бути використані студентами у повсякденному житті, під час професійної діяльності та для підтримання оптимального рівня здоров'я впродовж життя. Освітня компонента «Фізичне виховання» формує знання, уміння, навички та компетенції, необхідні для фахівця з харчових технологій.

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і ведення активного, здорового способу життя.

Дисципліна спрямована на засвоєння знань про значення фізичної культури в житті людини, розвиток рухових умінь і навичок, необхідних для підтримання оптимального рівня фізичної працездатності, а також на виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісних якостей, удосконаленню функціонального стану організму та формуванню навичок самоконтролю у процесі занять.

Вивчення дисципліни створює основу для підвищення адаптаційних можливостей організму, профілактики захворювань і формування відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану, що є важливою умовою ефективної навчальної і майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни

Завданням вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування в здобувачів освіти необхідних знань, умінь і навичок щодо організації власної рухової активності, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та відповідальності, а також формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами як важливого чинника збереження здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ НАБУВАЄ ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен сформулювати такі програмні компетентності:

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність особи розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК11. Здатність працювати в команді.

ЗК13. 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 та суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальні навички (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в групах), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів).

ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та кількість годин
		практичні заняття
1	Організаційні аспекти процесу фізичного виховання у ЗВО	4
2	Основи техніки бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м) та спортивної ходьби	4
3	Основи техніки метання набивного м'яча та стрибка в довжину з місця	4
4	Основи техніки виконання прийомів в баскетболі	4
5	Розвиток фізичних якостей засобами баскетболу	2
6	Технічні прийоми у настільному тенісі	4
7	Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу	4
8	Основи техніки виконання прийомів у волейболі	4
9	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу	6
10	Основи виконання вправ з атлетизму на тренажерних пристроях	4
11	Розвиток фізичних якостей засобами атлетизму	2

12	Основи техніки виконання прийомів у футболі	6
13	Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4
14	Основи оздоровчої фізичної культури	4
15	Особливості пішохідного туризму	4
Разом		60

Самостійна робота здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувача є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час.

Самостійна робота здобувача є одним із способів активного, цілеспрямованого набуття нових для нього знань та умінь. Вона є основою його підготовки як фахівця, забезпечує набуття ним прийомів пізнавальної діяльності, інтерес до творчої роботи, здатність вирішувати наукові та практичні завдання.

Самостійна робота здобувача організовується шляхом видачі індивідуального переліку питань і завдань з кожної теми, які не виносяться на практичне опрацювання або містять проблемні аспекти теоретичного та практичного характеру.

Виконання самостійної роботи з дисципліни здобувачами здійснюється під час виконання окремих завдань на заняттях, вирішення тестових завдань та виконання індивідуального завдання.

Індивідуальні завдання здобувач виконує самостійно під керівництвом викладача згідно з індивідуальним навчальним планом.

У випадку реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувача заняття можуть проводитись за індивідуальним графіком.

Під час роботи над індивідуальними завданнями, розв'язуванням задач не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними.

Основні види самостійної роботи здобувача

№ з/п	Вид самостійної роботи	Години	Терміни виконання	Форма та метод контролю
1	Виконання фізичних вправ та комплексів фізичної підготовки	0	Протягом семестру	Практичне виконання, спостереження викладача, ведення щоденника фізичної активності
2	Підготовка та відпрацювання техніки рухів у різних видах спорту	0	Протягом семестру	Практичне виконання, демонстрація навичок, усне опитування
3	Індивідуальні творчі завдання (розробка індивідуальної програми тренувань, презентації з	0	1 раз на семестр	Спостереження за виконанням, обговорення, оцінка презентацій та програм тренувань

	фізичного виховання або здорового способу життя)			
4	Підготовка до контрольних нормативів та тестування фізичної підготовки	0	2 рази на семестр	Практичне тестування, ведення графіків прогресу, тестування у системі Moodle
Разом		0		

Матеріально-технічне та/або інформаційне забезпечення

Спортивна зала, стадіон, спортивні майданчики, тренажерний зал, спортивне обладнання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Грищенко, І. М. Фізичне виховання студентів: теорія і методика. Київ: Знання, 2020.
2. Ковальчук, О. В. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Львів: ЛНУ, 2019.
3. Петренко, С. П. Методика проведення фізичних вправ у навчальних закладах. Київ: Освіта, 2021.
4. Сидоренко, Л. В. Теорія спорту і фізичного виховання. Харків: ХНУ, 2020.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2020.
6. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021.
7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020.
8. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської молоді : навчальний посібник. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (чинна редакція).

Додаткова література

1. Бондаренко Т.М. Анатомія та фізіологія руху людини. Київ: Академвидав, 2020.
2. Козак В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Львів: ЛНУ, 2018.
3. Мельник Ю.І. Здоровий спосіб життя та фізична активність. Київ: Здоров'я, 2019.
4. Novak P. Exercise Physiology: Theory and Application for Fitness and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2021.
5. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

6. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
7. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування [Текст] : конспект лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.
8. Шепеленко, Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж [Текст] : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.
9. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності [Текст] : конспект лекції / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, М.І. Дорош. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28 с.
10. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового способу життя студентів [Текст] : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених і студ., 11 квіт. 2014, Чернігів / МОН України, Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т.Г. Шевченка / Т.В. Шепеленко. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2014. 144 с.

Інформаційні ресурси

1. World Health Organization (WHO) Physical Activity – Інформація про фізичну активність, рекомендації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
2. American College of Sports Medicine (ACSM) – Публікації та рекомендації з фізіології, тренувань, тестування та програм фізичного виховання. URL: <https://www.acsm.org>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Physical Activity – Практичні поради та дослідження щодо фізичної активності та здоров'я. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity>
4. National Strength and Conditioning Association (NSCA) – Методичні матеріали та наукові статті про силові тренування та фізичну підготовку. URL: <https://www.nasca.com>
5. OpenLearn – Health, Sports & Psychology – Безкоштовні навчальні курси та матеріали з фізичної культури, спорту та здоров'я. URL: <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/health-sports-psychology>
6. European College of Sport Science (ECSS) – Доступ до наукових досліджень, конференцій і матеріалів із фізичної підготовки та спорту. URL: <https://www.ecss.eu>
7. Physio-pedia – Exercise and Sports Science – Ресурс для студентів та викладачів з фізіотерапії та спортивної науки, приклади вправ і методик. URL: <https://www.physio-pedia.com>

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Бали
Атестація 1		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	10
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях, тестові завдання	5
3	Виконання самостійної роботи (щоденник самоконтролю, підготовка до вправ)	5
4	Рубіжний контроль (нормативи, тестування)	10
Всього за атестацію 1		30
Атестація 2		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
6	Виконання самостійної роботи	10
7	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	5
Всього за атестацію 2		30
Показники навчальної, спортивної та громадської активності		10
Підсумковий контроль (залік / тестування)		30
Разом		100

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни