

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Фізичне виховання»

№	Назва	Опис
1	Назва факультету	Електронної та біомедичної інженерії (ЕЛБІ)
2	Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
3	Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійні програми першого (бакалаврського) рівня
4	Назва дисципліни	Фізичне виховання
5	Структура дисципліни (розподіл за видами та годинами навчання)	практичні заняття – 238 години; семестровий контроль – залік.
6	Графік вивчення дисципліни	1-й семестр, 2-й семестр, 3-й семестр, 4-й семестр, 5-й семестр, 6-й семестр, 7-й семестр.
7	Анотація дисципліни	<p><b>Основні змістові модулі практичних занять</b></p> <p><b>Змістовий модуль № 1.</b> Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання. Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Основні поняття системи фізичного виховання. Основи побудови процесу фізичної підготовки.</p> <p><b>Змістовий модуль № 2.</b> Розвиток рухових якостей. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей засобами з видів спорту: легкої атлетики, спортивних ігор, фітнес-аеробіки, важкої атлетики, бадмінтону, настільного тенісу, боксу, самбо, теквондо.</p> <p><b>Змістовий модуль 3.</b> Основи фізичної культури та здорового способу життя. Історичні аспекти розвитку фізичної культури. Сучасний стан проблем подальшого розвитку ФК і С в Україні. Режим рухової активності і фізіологічні основи фізичної і розумової працездатності. Основи здорового способу життя. Нетрадиційні системи оздоровлення. Фізіологічна характеристика м'язової діяльності. Фізіологічна характеристика спортивних положень тіла і статичних навантажень, циклічних, ациклічних рухів. Лікарський контроль і самоконтроль осіб, які виконують фізичні вправи і займаються спортом. Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) студентів.</p>

		<p><b>Змістовий модуль 4. Засоби збереження здоров'я. Комп'ютери та здоров'я студентів.</b>  Стрес в сучасному суспільстві.  Стрес (психологія стресу і методи його профілактики).  Фізична рекреація як основа гармонізації та збереження здоров'я студентів.</p>
8	<p>Компетентності, знання, вміння, розуміння, якими оволодіє здобувач вищої освіти в сфері навчання</p>	<p>Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у студентів мають бути сформовані такі компетентності, як:</p> <p><u>Загальні:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність застосовувати отримані знання, вміння та навички в професійній діяльності;</li> <li>- здатність до цілепокладання, аналізу, синтезу, порівняння, зіставлення;</li> <li>- здатність планувати, організовувати, коректувати, контролювати й оцінювати власну діяльність;</li> <li>- здатність використовувати новітні інформаційних технологій, бази даних, сучасні технічні пристрої, літературні фонди з метою самоосвіти та самовдосконалення;</li> <li>- здатність до роботи у групі, колективі, команді;</li> </ul> <p><u>Предметні:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розуміння значення фізичного виховання, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, фітнесу, активного відпочинку, здорового способу життя для укріплення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму людини, професійного росту та якості життя;</li> <li>- знання провідних напрямів, форм та змісту фізкультурно-спортивної діяльності: навчально-виховний, професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.</li> <li>- знання принципів навчання та виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості);</li> <li>- оволодіння раціональною технікою основних фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності;</li> <li>- здатність підібрати засоби, методи навчання та виховання, навантаження та умови для самостійних занять фізичним вихованням;</li> <li>- здатність контролювати власний функціональний стан з використанням певних методик (тестів), під час навантаження та у стані спокою, та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей;</li> </ul>

		<p>- розуміння та чітке дотримання мір безпеки під час проведення групових та самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>- здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціональної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами.</p> <p>Формування загальних компетентностей при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприятиме досягненню результатів навчання, передбачених освітньою програмою першого рівня.</p>
9	Результати навчання здобувача вищої освіти	<p><b>За результатом вивчення дисципліни студенти повинні:</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <p>–науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя;</p> <p>– значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.</p> <p><b>Уміти:</b></p> <p>–самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;</p> <p>–розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;</p> <p><b>Володіти:</b></p> <p>–системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;</p> <p>– досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей;</p> <p>–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.</p>
10	Система оцінювання відповідно до кожного завдання для складання заліку/іспиту	<p><b>Якісні критерії оцінювання:</b></p> <p><i>Задовільно, D, E (60-74).</i></p> <p>Студент/студентка демонструє достатній рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок).</p>

Передбачається участь у спортивно-масових заходах університету.

*Добре, С (75-89)* Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками (виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах університету.

*Відмінно, А, В (90-100).* Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах університету.

**Кількісні критерії оцінювання:**

Вид заняття / контрольний захід	Оцінка <i>O</i> <sub>сем</sub>
Пз № 1	0-3
Пз № 2	0-3
Пз № 3	0-3
Пз № 4	0-3
Пз № 5	0-3
Пз № 6	0-3
Пз № 7	0-3
Контрольний норматив 1:	0-5
Контрольний норматив 2:	0-5
Пз № 8	0-3
Контрольний норматив 3:	0-5
Контрольний норматив 4:	0-5
Пз № 9	0-3
Пз № 10	0-3
Контрольний норматив 5:	0-5
Контрольний норматив 6:	0-5
Пз № 11	0-3
Завдання на вибір	0-20
Пз № 12	0-3
Пз № 13	0-3
Анкета	2
Пз № 14	0-3
Пз № 15	0-3
Пз № 16	0-3
Пз № 17 Залік	
<b>Всього за семестр</b>	<b>60.....100</b>

11 Якість освітнього процесу

**Основні методи навчання –**

- словесний метод (розповідь, показ, пояснення);
- метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо);
- наочний метод (демонстрація (показ), наочні посібники тощо);
- метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії);
- методи розвитку рухових якостей (повторний,

		<p>рівномірний, змагальний, ігровий тощо);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів).</li> </ul> <p>Залежно від завдань на занятті, навчального матеріалу, підготовленості студентів, наявності інвентарю використовуються такі методичні прийоми, а саме: фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий. Для урочних форм занять в цілому, як правило, типове комплексне використання існуючих методів.</p> <p><b>Засоби оцінювання – залік:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відвідування практичних занять;</li> <li>- участь у спортивно-масових заходах університету;</li> <li>- відвідування секційних занять з видів спорту в університеті;</li> <li>- здача контрольних нормативів.</li> </ul>
12	Методичне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ганшина В.В. «Лікувальна фізкультура у закладах вищої освіти. Методичні рекомендації для студентів спеціальної медичної групи» [Електронний ресурс] / упоряд.: В.В. Ганшина, Н.В. Оршацька. - Електронне видання. – Харків: ХНУРЕ, 2019. - 28с. – pdf</li> <li>2. Церковна О.В. «Технічна підготовка студентів-баскетболістів у режимі самостійних занять» Методичні вказівки до самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей. [Електронний ресурс] / упоряд.: О.В. Церковна, В.М. Осіпов. □ Електронне видання. – Харків: ХНУРЕ, 2019. - 52 с.</li> <li>3. Литвиненко А.М. «Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів» навч.-метод. посібник /□ Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с.</li> <li>4. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Розвиток рухових якостей засобами аеробіки та фітнесу» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: С. А. Семашко, О. В. Кривенцова. – Електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2020.</li> <li>5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання» для студентів усіх спеціальностей</li> </ol>

		[Електронний ресурс] / упоряд. Г. П. Грохова. – Електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2020.
13	Розробник силабусу	Зав. кафедри ФВС ХНУРЕ, Грохова Ганна Павлівна, <a href="mailto:ganna.grokhova@nure.ua">ganna.grokhova@nure.ua</a>