

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»

1	Назва інституту	Навчально-науковий інститут лазерної та біомедичної інженерії (ННІ ЛБІ)
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>Основні змістові модулі практичних занять</p> <p>Змістовий модуль № 1. 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. Змістовий модуль № 2. 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>Змістовий модуль 3. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Історичні аспекти розвитку фізичної культури. Сучасний стан проблем подальшого розвитку ФК і С в</p>

		<p>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. Змістовий модуль 4. Засоби збереження здоров'я. Комп'ютери та здоров'я студентів. Стрес в сучасному суспільстві. Стрес (психологія стресу і методи його профілактики). Фізична рекреація як основа гармонізації та збереження здоров'я студентів</p>
В	<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"> - здатність застосовувати отримані знання, вміння та навички в професійній діяльності; - здатність до цілепокладання, аналізу, синтезу, порівняння, зіставлення; - здатність планувати, організовувати, коректувати, контролювати й оцінювати власну діяльність; - здатність використовувати новітні інформаційних технологій, бази даних, сучасні технічні пристрої, літературні фонди з метою самоосвіти та самовдосконалення; - здатність до роботи у групі, колективі, команді; <p><u>Предметні:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - знання провідних напрямів, форм та змісту фізкультурно-спортивної діяльності: навчально

		<p>виховний, професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знання принципів навчання та виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості); - оволодіння раціональною технікою основних фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності; - здатність підібрати засоби, методи навчання та виховання, навантаження та умови для самостійних занять фізичним вихованням; - здатність контролювати власний функціональний стан з використанням певних методик (тестів), під час навантаження та у стані спокою, та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей; - розуміння та чітке дотримання мір безпеки під час проведення групових та самостійних занять фізичними вправами; - здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціональної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами. <p>Формування загальних компетентностей при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприятиме досягненню результатів навчання, передбачених освітньою програмою першого рівня</p>
9	<p>Результати навчання здобувача вищої освіти</p>	<p>За результатом вивчення дисципліни студенти повинні:</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> -науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя; - значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини. <p>Уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;

		<p>–розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури; Володіти:</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	<p>Система оцінювання відповідно до кожного завдання для складання заліку/іспиту</p>	<p>Якісні критерії оцінювання: <i>Задовільно, D, E (60-74).</i> Студент/студентка демонструє достатній рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах університету.</p> <p><i>Добре, C (75-89)</i> Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками (виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах університету.</p> <p><i>Відмінно, A, B (90-100).</i> 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.</p>

Кількісні критерії оцінювання:

Вид заняття / контрольний захід	Оцінка $O_{\text{сем}}$
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	0-20
Завдання на вибір	
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	
Всього за семестр	60.....100

11	Якість освітнього процесу	<p style="text-align: center;">Основні методи навчання –</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, рівномірний, змагальний, ігровий тощо); - активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів). <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>Засоби оцінювання – залік:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відвідування практичних занять; - участь у спортивно-масових заходах університету; - відвідування секційних занять з видів спорту в університеті; - здача контрольних нормативів.
12	Методичне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методичні вказівки "Розвиток основних рухових якостей за допомогою пауерліфтингу" до практичних занять із дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. Л. П. Деркач, Н. О. Дідюк ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. 2. Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи. Лікувальна фізкультура у закладах вищої освіти [Електронний ресурс] / упоряд. : В. В. Ганшина, Н. В. Оршацька. ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021.

		<p>3. Литвиненко А.М. «Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів» навч.-метод. посібник / Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с.</p> <p>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.</p> <p>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 [Електронний ресурс] / упоряд. Г. П. Грохова. – Електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2020.</p> <p>6. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Розвиток рухових якостей у плаванні» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: Г. М. Сидоренко ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021.</p> <p>7. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Легка атлетика. Розвиток рухових якостей» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. Т. Є. Захватова ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021.</p>
13	Розробник силабусу	В.о.зав. кафедри ФВС ХНУРЕ, Дідюк Наталя Олександрівна, natalia.didiuk@nure.ua