

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Фізичне виховання»**

1	Назва інституту	Навчально-науковий інститут лазерної та біомедичної інженерії (ННІ ЛБІ)
2	Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
3	Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійні програми та освітньо-наукові програми другого (магістерського) рівня
4	Назва дисципліни	Фізичне виховання
5	Структура дисципліни (розподіл за видами та годинами навчання)	практичні заняття – 34 години; семестровий контроль – залік.
6	Графік вивчення дисципліни	1-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. <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</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.  <b>Змістовий модуль 4.</b> 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>
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; - 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</li> </ul>

		<p>виховний, професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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; - розуміння та чітке дотримання мір безпеки під час проведення групових та самостійних занять фізичними вправами;</li> <li>- здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціональної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами.</li> </ul> <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><b>За результатом вивчення дисципліни студенти повинні:</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя;</li> <li>- значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.</li> </ul> <p><b>Уміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;</li> </ul>

		<p>–розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;  <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>  <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 Контрольний норматив 1: Контрольний норматив 2:	0-3 0-5 0-5
Пз № 8 Контрольний норматив 3: Контрольний норматив 4:	0-3 0-5 0-5
Пз № 9	0-3
Пз № 10 Контрольний норматив 5: Контрольний норматив 6:	0-3 0-5 0-5
Пз № 11 Завдання на вибір	0-20
Пз № 12	0-3
Пз № 13 Анкета	0-3 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	<p style="text-align: center;"><b>Основні методи навчання –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесний метод (розповідь, показ, пояснення); - метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо);</li> <li>- наочний метод (демонстрація (показ), наочні посібники тощо);</li> <li>- метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії); - методи розвитку рухових якостей (повторний, рівномірний, змагальний, ігровий тощо);</li> <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; - 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. 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.</li> <li>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.</li> </ol>

		<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, <a href="mailto:natalia.didiuk@nure.ua">natalia.didiuk@nure.ua</a>