

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	Основні змістові модулі практичних занять 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. Змістовий модуль 3. 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. 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
8	Компетентності, знання, вміння, розуміння, якими оволодіє здобувач вищої освіти в сфері навчання	Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у студентів мають бути сформовані такі компетентності, як: <u>Загальні:</u> - 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; <u>Предметні:</u> - 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

		виховний, професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний. - 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. Формування загальних компетентностей при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприятиме досягненню результатів навчання, передбачених освітньою програмою першого рівня
9	Результати навчання здобувача вищої освіти	За результатом вивчення дисципліни студенти повинні: Знати: – науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя; – значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини. Уміти: – самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;

		–розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури; Володіти: –системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей; – досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей; –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.
10	Система оцінювання відповідно до кожного завдання для складання заліку/іспиту	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. <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. <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.

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	
Всього за семестр	60.....100

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, рівномірний, змагальний, ігровий тощо); - активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів). 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, типово комплексне використання існуючих методів. Засоби оцінювання – залік: - відвідування практичних занять; - участь у спортивно-масових заходах університету; - відвідування секційних занять з видів спорту в університеті; - здача контрольних нормативів.
12	Методичне забезпечення	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.

		3. Литвиненко А.М. «Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів» навч.-метод. посібник / Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с. 4. 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. 5. 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. Захватава; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків: ХНУРЕ, 2021. 6. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Застосування дихальних вправ в системі фізичного виховання» для студентів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: А. М. Литвиненко; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. — Харків: ХНУРЕ, 2021. URL електронного ресурсу ХНУРЕ 7. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Розвиток основних рухових якостей тренувальними засобами хортингу» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: А. М. Литвиненко; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. — Харків: ХНУРЕ, 2021. URL електронного ресурсу ХНУРЕ
13	Розробник силабусу	Зав. кафедри ФВС ХНУРЕ, Дідюк Наталя Олександрівна, natalia.didiuk@nure.ua