



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Фізичне виховання**  
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма  
Спеціальність  
Галузь знань  
Рівень вищої освіти I (бакалаврський) рівень

<b>Викладач (і)</b>	Григорій Некрасов
<b>Посилання на сайт</b>	
<b>Контактний тел.</b>	
<b>E-mail викладача:</b>	
<b>Графік консультацій</b>	

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
—	—	48	—	—

**Семестр:** осінній/весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** Біг, легка атлетика, оздоровчий фітнес, спортивні ігри, сила, м'язи, тулуб, м'язи, фізичне виховання.

**Мета та предмет курсу:** підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних методів та засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності та формування в різних верствах населення престижності здоров'я та здорового способу життя.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

**Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з/п	Програмні компетентності	Компетенції	Результати навчання
1.	загальні	Здатність до здоров'язбереження	<p><i>Знати:</i> роль фізичної культури в зміцненні здоров'я, розвитку людини, у підготовці до професійної діяльності.</p> <p><i>Вміти:</i> застосовувати здобуті знання, вміння, навички з фізичної культури в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті та в сім'ї.</p>
2.		Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності	<p><i>Знати:</i> специфіку умов праці за своєю професією та спеціальні фізичні якості, які необхідні для ефективної професійної діяльності</p> <p><i>Вміти:</i> використовувати засоби фізичної культури та спорту в режимі праці, для розвитку фізичних якостей та відпочинку.</p>

**Зміст курсу:** Легка атлетика, оздоровчий фітнес, спортивні ігри.

**Методи навчання:** навчальні (групові та індивідуальні, методичні, практичні) заняття;

- консультації з питань фізичної культури;
- заняття фізичними вправами в режимі дня;
- спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):** збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню в них

здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня загальної працездатності протягом навчання;

- виховання в студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я;
- формування розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності; мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання у ВНЗ;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:**Інвентар ігрового залу, інвентар гімнастичного залу.

**Система оцінювання та вимоги:**

**Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

**Основні**

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] / В.Г.Ареф'єв. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: [навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти] / Я. Я. Болюбаш. – К. : КОМПАС, 1997. – 64 с.

3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: "Олімпійська література", 2004. – 359 с.

4. Кушнірюк, С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для ст-тів ВНЗ фізичного виховання , спорту і здоров'я людини / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. — Бердянськ: ФОП Ткачук О.В., 2014. — 288 с.

5. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Бердянськ: Вид-во Ткачук О.В., 2013. – 287 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

7.Плавание. Учебник для вузов / под общ. ред Платонова В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 564 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

9. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитно-модульною системою навчання. / В.А.Трофімов, В.М.Осіпов та ін. — Бердянськ: БДПУ, 2007. — 145 с.

10. Язловецкий, В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. / В С Язловецкий. — К.: Здоров'я, 1991. — 232 с

**Додаткові**

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е видання переоб. і доп. – К. 1997. – 36 с.

2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. – Міністерство освіти України, 1998. – 61 с.

3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.

Інтернет-ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua/>
2. <http://www.bdpu.org/>
3. <http://www.uni.sport.com.ua/>