



Силабус
навчальної дисципліни
Фізичне виховання (факультатив)
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – А3 Початкова освіта, С4 Психологія, А4 Середня освіта (Музичне мистецтво).

Спеціальність - А3 Початкова освіта, С4 Психологія, А4 Середня освіта (Музичне мистецтво).

Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0683326535
Е-mail викладача:	katauyvoloschuk24@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.30-13.00 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
-	-	I семестр- 20 II семестр- 30	-	-

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, фітнес, витривалість, сила, гнучкість, онлайн-тренування, самоконтроль, фізичні вправи.

Мета та предмет курсу: формування у здобувачів освіти стійкої мотивації до занять фізичною культурою, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та набуття навичок самостійного використання засобів фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Предмет курсу: процес фізичного виховання студентів, спрямований на розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування здорового способу життя.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 1. здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 2. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

ФК 10. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 14. Здатність до розуміння соціальної обумовленості особистості та життєвого шляху індивіда, а також ролі індивіда в життєдіяльності соціальних організацій, спільнот.

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу:

I семестр

1. Вступ. Значення фізичного виховання
2. Рухова активність і здоров'я
3. Загальна фізична підготовка
4. Вправи для розвитку сили
5. Вправи для розвитку витривалості
6. Вправи для розвитку гнучкості
7. Координаційні вправи
8. Фітнес-тренування в домашніх умовах
9. Самоконтроль фізичного стану
10. Підсумкове заняття

II семестр

11. Фізична активність у повсякденному житті
12. Комплекси ранкової гімнастики

13. Функціональні тренування
14. Кругові тренування
15. Розвиток швидкісно-силових якостей
16. Вправи для профілактики порушень постави
17. Дихальні вправи
18. Релаксаційні вправи
19. Стретчинг
20. Онлайн-фітнес програми
21. Індивідуалізація тренувань
22. Самостійні заняття
23. Контроль фізичної підготовленості
24. Ведення щоденника тренувань
25. Підсумкове заняття

Методи навчання: словесні (пояснення, інструктаж, онлайн-консультації) ; наочні (відеодемонстрації, презентації) ; практичні (виконання вправ у дистанційному форматі) ; інтерактивні (онлайн-заняття в Zoom, Google Meet) ; самостійна робота (індивідуальні тренування, відеозвіти).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ШІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ШІ результати; розкривають внесок ШІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ШІ та дотримуються обмежень завдань.

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. Вікова фізіологія: навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук. Умань: Візаві, 2021. 245 с. URL:

<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/14863/1/ВІКОВА%20ФІЗІОЛОГІЯ.pdf>

2. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
3. Павленко В. О., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків : 2020. 550 с
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
6. Курабцев М. Д., Саламаха О. Є. Теоретичні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис. Фізична культура і спорт. 2024. № 7(180). С. 81-85. URL:
7. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/82/7-2024-pdf>
8. Могильний Ф.В., Дяговець О.В., Абделькрим Бенсбаа. Моделювання фізичного розвитку школярів основної школи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112 (3). С. 259-262. URL: Downloads/VchdpuPN_2013_112(3)__67.pdf
9. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник . Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

Додаткові:

1. Носко М.О та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Руховий.pdf>
2. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.93 № 3809-ХІІ: станом на 06.10.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Самохвалова І. Ю. та ін. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Випуск 22. С. 72-81. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/14617/7942>
4. Седляр Ю.В., Кузюра Г.М. Зовнішня характеристика кардіо-силового навантаження на основі локальних вправ і реакція ЧСС під час його виконання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5 (178). С. 176-182. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1944/1916>

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>

2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>