

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: С4 «Психологія»
Освітньо-професійна програма: **Клінічна психологія**
Код компонента в освітній програмі: **ОК 9**
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **I**
Семестр(и): **I - II (осінній, весняний)**
Тип освітнього компонента: **нормативний**
Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Навчальні заняття: **практичні заняття, консультації**
Підсумковий контроль: **залік**
Пререквізити: **фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивна медицина, анатомія, фізіологія, гігієна, психологія, медична реабілітація, спортивна фізіологія людини, вікова фізіологія.**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я**
пр. Науки, 4

Керівник освітнього компонента: доц. **Шутєєв В'ячеслав Вадимович**
email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5723>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Курс «Фізичне виховання» спрямований на вивчення закономірностей фізичного розвитку та функціонального удосконалення організму у зв'язку з професійною підготовкою майбутніх медичних фахівців. Він охоплює формування знань про фізичну культуру й здоровий спосіб життя, засвоєння основ раціональної рухової активності, методів зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. У межах курсу розглядаються теоретичні й практичні основи оптимізації фізичного стану, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей особистості, а також застосування фізичних вправ у навчальній, професійній та лікувально-профілактичній діяльності. Особлива увага приділяється формуванню вмінь саморегуляції, самовиховання та раціонального використання фізичного потенціалу. Курс інтегрує знання з фізіології, валеології, педагогіки та медицини, забезпечуючи підготовку всебічно розвинутого спеціаліста, здатного використовувати засоби фізичної культури у професійній практиці.

МЕТА КУРСУ: сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про фізичну культуру як складову професійної та особистісної підготовки, розвинути потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, забезпечити уміння раціонально підтримувати фізичний і психічний стан з урахуванням професійних навантажень, зміцнити здоров'я та оволодіти практичними навичками застосування засобів фізичного виховання у профілактично-лікувальній діяльності.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- пояснювати роль фізичного виховання у формуванні особистості та професійної культури майбутнього фахівця;
- описувати основні засоби та методи фізичного виховання, їхній вплив на розвиток організму та профілактику захворювань;
- демонструвати знання з організації й методики навчання рухових дій та розвитку рухових якостей;
- застосовувати практичні навички для оптимізації фізичного й психофізіологічного стану;
- володіти методами самоконтролю, самовиховання та раціонального використання фізичного потенціалу;
- інтегрувати засоби фізичної культури у професійну діяльність, зокрема у лікувально-профілактичну практику;

- сприяти формуванню в суспільстві позитивного ставлення до здорового способу життя та престижності здоров'я;
- діяти з урахуванням етичних норм і вимог професійної відповідальності.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем практичної роботи (60 год):

1. Техніка безпеки під час занять. Фізична культура. Фізичне виховання. Формування життєво важливих навичок і вмінь. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю. Карта здоров'я.
2. Фізичні якості. Розвиток фізичних якостей. Методи та засоби розвитку фізичних якостей та їх контроль. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток сили).
3. Рухова активність. Поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності Роль рухової активності у житті людини. Класифікація фізичних вправ. Лікувальна гімнастика. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток координації рухів)
4. Основні проблеми формування здорового способу життя. Фізична культура в спецмедгрупах. Значення занять фізичного виховання особам з обмеженими можливостями. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток спритності, швидкості, швидкісно-силових можливостей).
5. Гігієнічні основи фізичного виховання. Гендерна ідентифікація під час занять фізичною культурою. Комплексне формування та виховання прикладних вмінь, навиків, фізичних та спеціальних якостей. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток сили засобами власної ваги)
6. Сучасні фітнес технології. Фітнес-програми. Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя. Підходи до обрання виду фітнеса за мотиваційним фактором та за типом темпераменту. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток гнучкості)
7. Ознайомлення з вправами на релаксацію. Дихальна гімнастика. Особливості дихальної гімнастики. Керування диханням. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Комплекси дихальних вправ за різними методиками)
8. Йога, як оздоровча система. Основні ідеї йоги. Напрямки йоги. Види йоги. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток гнучкості та координації рухів).
9. Фізичне виховання як складова стратегії розвитку здорової нації в Україні. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (Розвиток сили та силової витривалості).
10. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Освітня кінезіологія та нейрогімнастика. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. (нейрогімнастичні вправи)

Перелік тем самостійної роботи студента (30 год.)

1. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання. Фізичне виховання та формування життєво важливих навичок і вмінь.
2. Специфічні ознаки фізичного виховання. Техніка безпеки на заняттях фізичним вихованням. Надання першої медичної допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах. Профілактика травматизму на заняттях.
3. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
4. Гігієна спортивного одягу та взуття.

5. Гігієнічні основи загартовування. Засоби контролю за станом організму людини під час тренування.
6. Раціональне харчування студентів. Особливості раціонального харчування.
7. Чинники ризику втрати здоров'я. Основні проблеми формування здорового способу життя.

СРС спрямована на поглиблення та закріплення знань з фізичного виховання, формування професійних компетентностей; результати перевіряються та враховуються у підсумковому контролі.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: практичні заняття, індивідуальні та групові вправи, тренування з розвитку рухових якостей, вправи на координацію та витривалість, навчання техніці рухових дій, самостійне опрацювання комплексів вправ, оздоровчі й коригувальні тренування, тестування фізичного стану, метод самоконтролю.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 70 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 50 до 80 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + 3$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі: брати активну участь у всіх формах роботи на заняттях, присвячувати 1-2 год. щодня виконанню самостійної роботи та підготовці до занять, ставити запитання під час занять, відвідувати консультації, вчасно здавати завдання та виконувати усі форми контролю.

Відвідування занять. Відвідування лекцій є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізненні більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Базова

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С. 167–176.

2. Гавришко С.Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 29–32.

3. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 93–97. 4. Оксьом П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 105–114.

5. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. 2020. № 2(25). С. 118–125.

6. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2020. № 13. С. 102–112.

7. Пішак О.В., Романів Л.В., Поліщук Н.М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53–59.

8. Сергієнко В. М., Сірик А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Випуск 3К (131). С. 358–361.

9. Стадник С., Окунь Д. Спортивний брендинг як об'єкт наукового аналізу на підставі вивчення публікацій у міжнародній наукометричній базі Web of Science Core Collection. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № 2(174). С. 175–184. URL:

10. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. 2019. С. 1–6.

11. Талан І. О., Колумбет О. М. Критерії та компоненти змісту фізкультурноспортивних послуг. Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи»: V Всеукраїнська наукова інтернет-конференція. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/15127/1/OIP2019_P402-409.pdf (дата звернення 15.02.2024).

12. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : збірка тез доповідей II науково практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди, 27-28 жовтня 2022 року. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022, 114 с.

13. Щербиніна М.Б., Глоба Т.А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. № 1(332). С. 202–212.

Допоміжна

1. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О, Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія та методика фізичного виховання. 2020; 2:15-22

2. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., Bychuk I., Berezhanskyi O., Savliuk S. Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty “Esports”. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 2022. Vol. 5. № 4. pp. 97 118. doi: 10.16926/c.2022.04.06.

3. Васильєва С. І. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в країнах Європи. // Вісник Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 26. – С. 142-147.

4. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2022. – 124 с.

5. Дергачова Л. С. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (gps) та інших електронних пристроїв під час тренувань. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24237/1/5.pdf> (дата звернення: 2.03.2024).

6. DiFrancisco-Donoghue P. J., Schmidt G. J., Stafrace K. M., Balentine J. R. Editorial: Esports: Playing Into the Future. Front Sports Act Living. 2022. № 4. pp.. 967560. doi: 10.3389/fspor.2022.967560.

7. Євтушенко О. М., Мельничук О. І. Фізичне виховання в школах Європейського Союзу: порівняльний аналіз. // Науковий вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. – 2021. – № 3 (23). – С. 126-132.

8. Edition 2024. FAI | World Air Sports Federation. URL: <https://www.fai.org/worldcups/drone-racing-2024> (date of access: 05.02.2024). 5. Україна UADR | Українська Асоціація Дрон Перегонів. UADR | Українська Асоціація Дрон Перегонів. URL: <https://uadr.com.ua/>

9. Загомула О. В. Різновиди сучасних фітнес технологій. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 21-22 березня 2023 р. / ХГПА., 2023. С. 138-141.

10. Імас Є., Борисова О., Футорний С., Циганенко, О. (2022). Вибір екологічно безпечних територій для проведення спортивних заходів як складова концепція сталого розвитку спорту / Є. Імас, О. Борисова, С. Футорний, О. Циганенко // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2022. - № 2. – С. 13–18.

11. Rudolf K., Soffner M., Bickmann P., Froböse I., Tholl C., Wechsler K., Grieben C. edia Consumption, Stress and Wellbeing of Video Game and eSports Players in Germany: The eSports Study 2020. Front. Sports Act. Living. 2022. № 4. pp. 665604. doi: 10.3389/fspor.2022.665604.

12. Мулик В. В., Литвиненко А. М. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 10 (170). С. 111–118. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42666> (дата звернення: 19.02.2024).

13. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Ганага О. Ю., Хмельницька І. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. Вип. 1. 2023. С. 28–34.

14. Футорний С., Маслова О., Ратніков Д. Екологічний підхід до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста / С.Футорний, О. Маслова, Д. Ратніков // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, - 2023. - № 1. - С.35-40.

15. Сидоренко О. В. Фізичне виховання в школах країн Європи: проблеми та перспективи розвитку. // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2021. – № 1 (75). – С. 142-147.

16. Coombs W. T., Harker L. J. Strategic Sport Communication: Traditional and Transmedia Strategies for a Global Sports Market, Kindle Edition. Routledge; 1st edition, 2021. 186 p

17. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні реком. щодо виконання вправ лікувальної гімнастики для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ, віднесених до спеціальної медичної групи через захворювання хребта / уклад. О. С. Мельник. - Електрон. текст. дані. - Миколаїв : МНАУ, 2020. - 39 с.

18. Yakovenko O., Shynkaruk O., Bishevets N., Pinchuk V. THE EFFICIENCY OF ORGANIZATION AND RUNNING OF COMPETITIONS IN ESPORTS / Мат. VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2023 року. Київ, 2023. - С. 114-116.

19. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#>

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав Шутєєв