

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет радіоелектроніки

Факультет ЕЛБІ
(повна назва)

Кафедра Фізичного виховання та спорту
(повна назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор

Рубан І.В.

(підпис, ініціали, прізвище)
"___" _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти другий (магістерський)
(бакалаврський, магістерський, освітньо-науковий)

спеціальність для всіх спеціальностей
(код і повна назва спеціальності)

для всіх освітньо-професійних та освітньо-наукових програм
(професійна або наукова)

2025

Розробник(и): Дідюк Н.О. в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту,
старший викладач _____

Церковна О.В. доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент _____

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри «Фізичного виховання та спорту»

Протокол від “ 30 ” червня 2025 р. № 16

Завідувач кафедри

(підпис)

Дідюк Н.О.

(ініціали, прізвище)

Схвалено секцією № 1 гуманітарної та фундаментальної підготовки фахівців
навчально-методичною радою університету _____

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ р. № ____

Голова секції № 1 НМР

(підпис)

В.І. Штанько

(ініціали, прізвище)

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
	За рахунок вільного часу студентів	
	Рік підготовки:	
Змістових модулів <u>2</u>	перший	
	Семестр	
Загальна кількість годин* 34 год.	1 й	
	Кількість годин	
	34	
	Навчальні заняття:	
Мова навчання <u>українська</u>	1) лекції, год	
	0	
	2) практичні, год	
	34	
	3) самостійна робота	
	0	0
	Вид контролю: 1 семестр – залік	

2 МЕТА ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ З ЇЇ ВИВЧЕННЯ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є дисципліною загальної освітньо-професійної підготовки фахівців. Зміст програми спрямований на формування позитивної мотивації та потреби у фізичному вдосконаленні протягом життя.

Ціллю навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування компетентностей у сфері фізичної культури, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації, а саме здібностей самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни відповідно до її змісту освіти і дидактичної структури є:

- формування на підставі системи наукових знань розуміння значення фізичної культури в житті людини, а саме її ролі як фактора зміцнення здоров'я, підвищення ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності, засобу фізичного самовдосконалення, покращення якості життя, соціалізації тощо;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, які сприятимуть забезпеченню розвитку рухових і морально-вольових якостей, розширенню рухового досвіду, веденню здорового способу життя та активному відпочинку, готовності до самостійних занять обраним видом рухової активності тощо;
- формування позитивної мотивації щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури;
- набуття особистого досвіду використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання для досягнення власних життєвих і професійних цілей.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у студентів мають бути сформовані такі компетентності, як:

Загальні:

- 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;

Предметні:

- 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, 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 другого рівня.

Відповідно до умов військового стану, заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму.

Фізичне виховання у дистанційному режимі в DL організовано наступним чином.

Надається лекція, у вигляді презентації, потім студент проходить тест з цієї лекції, та отримував відповідні бали. Друге завданням зняти нормативи на відео, за які студент отримує бали. Студентам надається можливість заробити додаткові бали.

Кожний тиждень надаються рекомендації та відео-вправи, які студенти можуть робити у домашніх умовах, для підтримки та розвитку фізичних якостей, для покращення стану фізичного та психічного здоров'я, для забезпечення та підтримки фізичної підготовленості на належному рівні.

Якщо у студентів виникали якісь питання, щодо виконання тестів або вправ, студенти можуть підключитися на онлайн-консультацію з викладачем, згідно розкладу занять. Викладач відповідав на питання та надавав поради та рекомендації.

3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль № 1. Загальна фізична підготовка

Тема 1. Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання.

Тема 2. Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 3. Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП.

Тема 4. Основні поняття системи фізичного виховання.

Тема 5. Основи побудови процесу фізичної підготовки.

Змістовий модуль № 2. Розвиток рухових якостей

Тема 6. Рухова якість – витривалість.

Тема 7. Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку.

Тема 8. Рухова якість – спритність.

Тема 9. Рухова якість – сила.

Тема 10. Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

Тема 11. Рухова якість - швидкість

Тема 12. Контроль 1,2 змістових модулів.

4 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усь- ого	у тому числі				
		л	п	лб	конс	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка						
Тема 1. Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання			2			
Тема 2. Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП)			2			
Тема 3. Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП			4			
Тема 4. Основні поняття системи фізичного виховання			4			
Тема 5. Основи побудови процесу фізичної підготовки			4			
Разом за зміст. мод. 1			16			
Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей						
Тема 6. Рухова якість – витривалість			4			
Тема 7. Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку			2			
Тема 8. Рухове якість – спритність			2			
Тема 9. Рухова якість – сила			4			
Тема 10. Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ			2			
Тема 11. Рухова якість - швидкість			2			
Тема 12. Контроль змістового модуля 1, 2			2			
Разом за зміст. мод. 2			18			
Усього годин за мод. 1			34			

5 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин
		денна
1.	Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання	2
2.	Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП).	2
3.	Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП.	4
4.	Основні поняття системи фізичного виховання.	4
5.	Основи побудови процесу фізичної підготовки.	4
6.	Рухова якість – витривалість	4
7.	Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку	2
8.	Рухова якість – спритність	2
9.	Рухова якість – сила	4
10.	Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.	2
11.	Рухова якість - швидкість	2
12.	Контроль 1,2 змістових модулів	2
	Загальна кількість, год.	34

6 МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

В процесі навчання застосовуються методи фізичного виховання:

- 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, типове комплексне використання існуючих методів.

7 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Під час навчання одним із важливих моментів є оцінювання критерій знань, умінь студентів, які є невід'ємною складовою частиною навчального процесу.

До контрольних заходів належать поточний, модульний (проміжний) та семестровий (підсумковий) контролі, які проводяться з метою оцінювання результатів на певному етапі навчання.

Поточний контроль – це оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу під час проведення лекцій; практичних занять тощо.

Для організації поточного контролю в даній робочій програмі розподілена загальна кількість балів, за якими оцінюється вся поточна робота, між відповідними об'єктами контролю.

Об'єктами поточного контролю знань студентів є:

- а) систематичність та активність роботи на практичних заняттях;
- б) виконання модульних (контрольних) нормативів.

7.1 Розподіл балів, які отримують студенти (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 Контрольні нормативи:	0-3
1. Гнучкість	0-5
2. Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидючи	0-5
Пз № 8 Контрольні нормативи:	0-3
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	0-5
4. Стрибки через скакалку	0-5
Пз № 9	0-3
Пз № 10 Контрольні нормативи:	0-3
5. «Планка»	0-5
6. «Стільчик»	0-5
Пз № 11 Контрольна робота	0-3
Комплекс вправ	0-10
Пз № 12	0-3
Пз № 13	0-3
Анкета	2
Пз № 14	0-3
Пз № 15	0-3
Пз № 16	0-3
Пз № 17 Залік	
Всього за семестр	60.....100

8 ШКАЛА ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни виставляється в залікову книжку відповідно до такої шкали:

Оцінка з дисципліни	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		залік
96–100	A	зараховано
90–95	B	
75–89	C	
66–74	D	
60–65	E	
35–59	FX	не зараховано
0-34	F	

9 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

9.1 Базова література

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. Н. Олимпийские игры. 1976–2012. — К.: Олимпийская литература, 2012. — 506 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. / Круцевич Т.Ю. — К.: Олимпийская литература, - 2017, - 392с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення/ Круцевич Т.Ю. — К.: Олимпийская литература, - 2017, - 368с.
4. Навчальний посібник Спортивні ігри у двох томах:т.1 Загальні основи теорії і методики спортивних ігор друк. Т.1/ Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О Харків: Видавн. «Точка», 2010.- 200с.
5. Навчальний посібник Спортивні ігри у двох томах: т.2 Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. / Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Харків: Видавнит. «Точка», 2010.- 228с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
8. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. — К.: Кондор, 2011. — 164 с.: табл.. — Бібліогр.: с. 156-163.
9. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для высш. учеб. заведений по спец. «Физическая культура»/ Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. — 4-е изд., перераб.. — М.: Академия, 2010. — 272 с.: табл.. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). — Библиогр.: с. 267-268.
10. Фізичне виховання: метод. вказ. до самост. занять студ. денної форми навч. інж. та інж.-пед. спец./ Укр. інж.-пед. акад., Каф. фізичного виховання; упоряд. Г. П. Грохова. - Х.: [б. в.], 2014. - 51 с.
11. Шкребтій Ю.М. Головні орієнтири удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді // Мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді». — Івано-Франківськ, 2012. — С. 39-51.

9.2 Допоміжна література

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» 25.04.2019 № 2704-VIII
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2016 р. № 600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти».

4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

9.3 Методичні вказівки до різних видів занять

1. Ганшина В.В. «Лікувальна фізкультура у закладах вищої освіти. Методичні рекомендації для студентів спеціальної медичної групи» [Електронний ресурс] / упоряд.: В.В. Ганшина, Н.В. Оршацька. - Електронне видання. – Харків: ХНУРЕ, 2019. - 28с. – pdf
2. Церковна О.В. «Технічна підготовка студентів-баскетболістів у режимі самостійних занять» Методичні вказівки до самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей. [Електронний ресурс] / упоряд.: О.В. Церковна, В.М. Осіпов. □ Електронне видання. – Харків: ХНУРЕ, 2019. - 52 с.
3. Литвиненко А.М. «Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів» навч.-метод. посібник /□ Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с.
4. Лечебная физкультура для студентов высших учебных заведений, относящихся к специальным медицинским группам [Електронний ресурс] : Методические рекомендации / состав.: Ганшина В. В., Оршацкая Н. В. – Харків, 2018. – 75 с.
5. 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. Крівенцова. – Електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2020.
6. 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.