

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**  
**Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту**  
**Кафедри спортивних дисциплін**

**Силабус освітнього компонента**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

<b>Назва курсу</b>	<b>Фізичне виховання</b>
<b>Веб-сайт для курсу</b>	<a href="http://do.luguniv.edu.ua">http://do.luguniv.edu.ua</a>
<b>Мета й завдання курсу</b>	<p><i>Мета</i> фізичного виховання у закладі вищої освіти – формування всебічно розвинутих особистостей, підготовка їх до високопродуктивної праці за обраним фахом, до захисту Батьківщини, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, дати знання з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухомої діяльності й умінь застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності, виконання відомчих нормативів професійно прикладної психофізичної підготовленості.</p> <p>Здійснення фізичного виховання ґрунтується на загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, загально педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загально методичних: свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності;</li> <li>- специфічних принципів фізичного виховання: безперервності, систематичного чергування навантаження і відпочинку, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.</li> </ul> <p>У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних, спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів. Забороняється застосування засобів і методів пов'язаних з ризиком для життя тих, хто займається, а також формування культу насильства і жорстокості.</p> <p>Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечуються за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: <i>обов'язкового базового</i>, що формує основи фізичної культури особистості фахівців рівня (бакалавр) і <i>елективного</i>, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, стану здоров'я.</p> <p>Навчальний матеріал фізичного виховання реалізується через розділи робочої навчальної програми: теоретична підготовка, фізична підготовка і контроль.</p>
<b>Тривалість курсу</b>	3 кредити, 90 годин Практичні заняття – 52 год. Самостійна робота – 8 год.

<b>Результати навчання</b>	<p>Вивчення курсу сприяє:</p> <p><i>Набуттю загальних компетентностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Здатність планувати та управляти часом.</li> <li>- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</li> <li>- Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.</li> <li>- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</li> </ul> <p><i>Набуттю спеціальних компетентностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері, здійснювати соціально-виховну та анімаційну діяльність з різними категоріями клієнтів, дітьми та молоддю з особливими потребами.</li> </ul> <p>Вивчення курсу повинно забезпечити досягнення здобувачами таких <i>програмних результатів навчання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами.</li> <li>- Теоретично аргументувати шляхи подолання проблем та складних життєвих обставин, обирати ефективні методи їх вирішення, передбачати наслідки.</li> <li>- Критично аналізувати й оцінювати чинну соціальну політику країни, соціально-політичні процеси на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях.</li> <li>- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</li> </ul> <p><i>Soft skills:</i> уміння вирішувати складні проблеми; контекстне мислення; вміння налагоджувати міжособистісні контакти; вміння прогнозувати; гнучкість, швидка адаптація до змін, оцінка та прийняття рішень та ін.</p>
<b>Теми</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізична культура і основи здорового способу життя студента як оздоровче і прикладне значення.</li> <li>2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.</li> <li>3. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.</li> <li>4. Оздоровче-прикладне значення різних видів спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, рухливі ігри, туризм).</li> <li>5. Гімнастика.</li> <li>6. Легка атлетика.</li> <li>7. Спортивні ігри.</li> <li>8. Професійно-прикладна підготовка.</li> </ol>
<b>Орієнтація (на кого розрахований курс)</b>	<p>для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти здобувачі спеціальності 231 «Соціальна робота», освітня програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія»</p>
<b>Резюме викладача</b>	<p><b>Полулященко Тетяна Леонідівна</b>, доцент кафедри спортивних дисциплін, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін.</p>
<b>Інформація для</b>	<p>Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, освітня програма «Соціальна</p>

<b>підтримання зв'язку з викладачем</b>	робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія» можуть отримати, звернувшись безпосередньо до викладача, який проводить заняття, або з письмовим запитом на електронну пошту викладача за адресою: <a href="mailto:tatyana_brovar@i.ua">tatyana_brovar@i.ua</a>
<b>Попередня підготовка</b>	Компетентності з фізичної культури, набуті в закладі загальної середньої освіти.
<b>Як навчатися?</b>	<p>Вивчення курсу передбачає формування фахових компетентностей, які складають важливе підґрунтя професійної компетентності здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота за освітньою програмою «Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія»</p> <p>Практичне заняття передбачає організацію викладачем детального розгляду здобувачами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування через індивідуальне виконання відповідно до сформульованих завдань.</p> <p>Самостійна робота здійснюється як під час аудиторних, позааудиторних занять, без участі викладача, так і під його безпосереднім керівництвом. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою освітнього компонента.</p> <p>Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, відбувається за процедурою визнання результатів навчання (<a href="http://surl.li/bihoc">http://surl.li/bihoc</a>).</p>
<b>Навчальні матеріали</b>	<p style="text-align: center;"><b>Базові</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Голубева В. А., Ускова С. М., Пру Н. М. Фізичне виховання як засіб формування культури здоров'я у студентів закладів вищої освіти. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i>. 2022 №8 (153). С. 7–9. <a href="https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).01">https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).01</a></li> <li>• Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.</li> <li>• Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 89 с.</li> <li>• Полулященко Т. Л., Іванов К. О. Нові види спорту в оздоровчо - реабілітаційній роботі зі здобувачами освіти. <i>The world of science and innovation : The 1st International scientific and practical conference, August 19-21, 2020</i>. Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2020. 493 p.</li> <li>• Полулященко Т. Л. Психологічна стратегія в процесі тренувань на витривалість. <i>Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка</i>. № 4 (318), 2018. С. 143–153..</li> <li>• Рядова, Л. О., Подмарьова, І. А., Цигановська, Н. В., Гончар, В. В., Батулін, Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. <i>Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i> 2022. №8 (153). С. 79-82. <a href="https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).18">https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).18</a></li> <li>• Теорія та методика фізичного виховання. 2017. URL: <a href="https://tmfv.com.ua/journal/indexSloterdijk">https://tmfv.com.ua/journal/indexSloterdijk</a>,.</li> <li>• Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. 312 с.</li> </ul>

- Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
- Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 286.
- Sannikova, Marina. (2018). Legal regulation of physical culture and sports activities in Ukraine. Слобожанський науково-спортивний вісник. 33-38.
- The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players Strykalenko Ye., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S. Journal of Physical Education and Sport, Vol.20 (1), Art 8, 2020. PP. 63-70.

#### *Допоміжні*

- Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. URL: <https://www.tmfv.org>
- Гакман А. Мотиваційні передумови активного сімейного дозвілля для підростаючого покоління. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №8(153), С. 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).07)
- Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи») (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 118 с.
- Ніколенко, О. І., Ногас, А. О., Гуцман, С. В., Орел, І. О., Гайнуліна, І. М., Гамма Т. В. Фізична культура і спорт як засоби попередження передчасного старіння людини. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022 (9). С. 182–186. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.24>
- Слухенська Р., Литвинюк Н., Бамбурак В. Б., Тодераш В., Маланій В. І. Організація навчання дисципліни «фізична культура та спорт» в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №8(153). С. 90-93. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).21)
- Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт», 2017. 179 с.
- Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
- Фізичне виховання студентів у проблемному полі соціально-комунікативних трансформацій сучасного суспільства / І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, І. В. Дейнеко, Т. І. Ракітіна. 2020. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/43144/1/9.pdf>
- Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
- Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.
- Kurnikova, Maria. (2021). Physical culture and sport as a social space. *Izvestia of*

	<p>Saratov University. New Series. Series: Sociology. Politology. 21. 175-181.  Suhachevskaya, A., &amp; Nalimova, M.N. Physical culture and sport in the life of a modern person. SCIENTIFIC DEVELOPMENT TRENDS AND EDUCATION. 2019.</p> <p style="text-align: center;"><b>Інформаційні ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.tmfv.org">https://www.tmfv.org</a> – Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту.</li> <li><a href="https://tmfv.com.ua/journal/index">https://tmfv.com.ua/journal/index</a> – Журнал «Теорія та методика фізичного виховання».</li> <li><a href="http://sportmon.org">http://sportmon.org</a> – Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України.</li> <li><a href="http://fizra.ippo.kubg.edu.ua">http://fizra.ippo.kubg.edu.ua</a> – Інформаційно-методичний сайт з фізичного виховання.</li> <li><a href="http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis">http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis</a> – Журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт».</li> </ol>				
<b>Необхідне устаткування</b>	Обладнання та інвентар спеціального призначення відповідно до певного виду спорту, за допомогою якого здійснюється освітній процес.				
<b>Спільні / індивідуальні види навчальної діяльності</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостійне опанування теоретичного матеріалу;</li> <li>– виконання практичних завдань;</li> <li>– виконання групових або індивідуальних завдань.</li> </ul>				
<b>Форми контролю</b>	<p><i>Методи самоконтролю:</i> уміння самостійно оцінювати свої знання.  <i>Поточний контроль</i> здійснюється за допомогою тестування; усного опитування; письмового контролю, контрольна модульна робота.  <i>Підсумковий контроль</i> – залік  Підсумковий контроль є сумою оцінок, отриманих здобувачем за виконання практичних завдань, завдань для самостійної роботи. Максимальна оцінка становить 100 балів. Мінімальна кількість балів для отримання заліку – 50.</p>				
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду діяльності)</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Бали</b>		
	Виконання завдань з теоретичної підготовки	Всі завдання виконані вчасно, обґрунтовані, повні, вірні, з використанням основної та додаткової літератури.	0-10		
	Виконання завдань з фізичної підготовки	Всі завдання виконані вчасно	0-50		
	Контрольні нормативи	За власним бажанням здобувача освіти	0-40		
	Усього за курс		100		
<b>Критерії рейтингу</b>					
<b>Шкала оцінювання: національна та ECTS</b>					
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою			
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку		
		90 – 100	A	відмінно	Зараховано
		83-89	B	Добре	
		75-82	C		
63-74	D	Задовільно			

	50-62	<b>E</b>		
	21-49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	0-20	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
<b>Формат і політика курсу</b>	<p>У курсі «Фізичне виховання» логічно об'єднані тематичні блоки, що включають, практичні заняття з фізичної підготовки, елементи опитування, бесід та обговорень, виконання практичних занять, контрольні тести ( у формі тестування основних фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та самостійна підготовка. Консультації, спрямовані на формування програмних результатів.</p> <p>Здобувач і викладач несуть спільну відповідальність для досягнення мети курсу, поважають один одного, неупереджено ставляться до думок і позицій інших щодо тих чи інших питань курсу.</p> <p>Викладач консультує здобувача щодо роз'яснення змісту і особливостей виконання практичних завдань, завдань для самостійної роботи, питань, які були недостатньо зрозумілі під час вивчення курсу.</p>			
<b>Забезпечення виконання принципів академічної доброчесності</b>	<p>У процесі роботи необхідно дотримуватися Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (<a href="http://surl.li/efpzh">http://surl.li/efpzh</a>), відповідних принципів академічної доброчесності.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Письмові роботи, презентації мають бути авторськими, оригінальними.</li> <li>- Письмові роботи мають бути оформлені згідно встановлених правил, з урахуванням вимог до цитування, подання відповідних покликань.</li> <li>- Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</li> </ul> <p>– надання достовірної інформації про результати власної діяльності, використані методики і джерела інформації.</p>			
<b>Feedback курсу</b>	<p>Зворотній зв'язок здійснюється на основі чату, системи повідомлень на сторінці курсу на освітньому порталі ЛНУ імені Тараса Шевченка – за допомогою платформ Google Meet, Microsoft Teams.</p> <p>Відгуки та побажання надсилайте на електронну пошту кафедри спортивних дисциплін <a href="mailto:lug.ifvis.ksd@gmail.com">lug.ifvis.ksd@gmail.com</a></p>			