

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра фізичної культури і здоров'я

Силабус
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань - 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 06 Журналістика, 05 Соціальні та поведінкові науки, 24 Сфера обслуговування

Спеціальність – 028 Менеджмент соціокультурної діяльності, 034 Культурологія, 061 Журналістика, 027 Музеезнавство, пам'яткознавство, 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, 053 Психологія, 242 Туризм, 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво, 025 Музичне мистецтво, 026 Сценічне мистецтво.

Освітньо-професійна програма – Менеджмент культури, Фундаментальна та прикладна культурологія, Реклама та зв'язки з громадськістю в соціокультурній сфері, Соціальна та культурна журналістика, Цифрові музейні індустрії, Інформаційна та документаційна діяльність, Управління цифровою інформацією, Психологія, Туризмознавство, Ведучий аудіовізуальних програм, Відеоблогінг і телерепортерство, Кінорежисура та сценарна справа, Кінотелеоператорство, Режисура телебачення та аудіовізуальних проєктів, Фотомистецтво та відеографія. Академічний спів, Естрадний спів, Оркестрові духові та ударні інструменти, Музичне мистецтво естради, Народні інструменти, Народний спів, Хорове диригування, Фортепіано, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Режисура шоу та арт-проєктів.

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Силабус розроблено: ст. викладач Цигановська Н.В., ст. викладач Веретельникова Н.А., ктн снс Казаков О.Є., ст. викладач Гончар В.В., викладач Батулін Д.С.

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і здоров'я

Протокол № 1 від « 22 » серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету хореографічного мистецтва

Протокол № 1 від « 23 » серпня 2022 р.

Голова ради факультету
хореографічного мистецтва

(підпис)

Ірина МОСТОВА

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

Назва дисципліни / освітньої компоненти	Фізичне виховання Physical Education
Викладачі	1. Батулін Дмитро Станіславович, 2. Веретельникова Наталія Анатоліївна, 3. Гончар В'ячеслав Володимирович, 4. Казаков Олександр Євгенович, 5. Цигановська Наталія Василівна.
Контактний телефон та e-mail викладачів	1. викл. Батулін Д.С. dmytro_batulin@xdak.ukr.education 2. ст.викл. Веретельникова Н.А. nataliia_veretelnykova@xdak.ukr.education 3. ст.викл. Гончар В.В viacheslav_honchar@xdak.ukr.education 4. доцент Казаков О.С. oleksandr_kazakov@xdak.ukr.education 5. ст.викл. Цигановська Н.В. nataliia_tsyhanovska@xdak.ukr.education каф. Фізичної культури і здоров'я hgak.kaf.fiz@gmail.com тел. 067-912-9728 зав.каф. ФКіЗ Наталія Василівна Цигановська
Інформація про консультації	1. Батулін Дмитро Станіславович, Пн. 15.40-17.15 каф ФКіЗ 2. Веретельникова Наталія Анатоліївна, Ср. 15.40-17.15 каф ФКіЗ 3. Гончар В'ячеслав Володимирович, Вт. 15.40-17.15 каф ФКіЗ 4. Казаков Олександр Євгенович, Вт 15.40-17.15 каф ФКіЗ 5. Цигановська Наталія Василівна, Пн. 14.00-15.30 каф ФКіЗ Он лайн- консультації: Усі запитання можна надсилати на електронну пошту кафедри ФКіЗ та особисто викладачу.
Логіка вивчення курсу	Пререквізити: Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей. Постреквізити: Основні положення навчальної дисципліни спрямовані на їх застосовування у формуванні та покращенні головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань та забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

<p>2. Анотація дисципліни Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є факультативною для здобувачів 1-2 курсу освітнього рівня бакалавр за всіма спеціальностями Харківської державної академії культури.</p> <p>2.1. Місце дисципліни в програмі навчання Фізичне виховання – навчальна дисципліна, яка ґрунтується на концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.</p> <p>Навчальна дисципліна належить до факультативних дисциплін професійної та практичної підготовки.</p>
--

3. МЕТА КУРСУ

Ознайомлення студентів вищих навчальних закладів культури з теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з фізичного виховання, які повинен опанувати студент упродовж навчання у ЗВО. Теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності у середовищі перебування, здійснення ефективної професійної діяльності шляхом забезпечення оптимального управління охороною праці на підприємствах, формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

- 1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональний стан свого організму;
- 2) демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Завдання вивчення дисципліни:

- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

(визначаються відповідно до освітньо-професійної програми)

РН 01. - здатність пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та своєму майбутньому трудовому колективі;

РН 02. - здатність застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

РН 03. - здатність розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

РН 04. - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;

РН 05. - здатність використовувати інтернет-ресурси та технології для вирішення практичних завдань з фізичного розвитку у галузі професійної діяльності;

РН 06. - здатність застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш корисні для поширених професій.

РН 07. - здатність забезпечувати дії в умовах надзвичайних ситуацій (НС) у межах своєї компетенції на первинній посаді;

РН 08. - здатність поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

(визначаються відповідно до освітньо-професійної програми)

Загальні компетентності

ЗК 01. - знання та розуміння професійної діяльності;

ЗК 02. - розширення уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується;

ЗК 03. - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якості особистості;

ЗК 04. - розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

ЗК 05. - вміти користуватися загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Фахові компетентності:

ФК 01. - здатність розуміти роль фізичного виховання та безпеки життєдіяльності в розвитку особистості;

ФК 02. - здатність розкрити основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;

ФК 03. - здатність поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності;

ФК 04. - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;

ФК 05. - здатність сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури, написання рефератів, та для складання самостійних комплексів фізичних вправ й підготовки до поточних та підсумкових тестів з фізичної підготовленості

6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Ознаки курсу	Факультатив
Формат курсу	Денна форма навчання, 1-4 семестри
Обсяг курсу	Зазначте за навчальним планом (відповідно до робочого навчального плану поточного навчального року):
	кількість кредитів – позакредитна
	загальна кількість годин – 450
	аудиторних – 240
	самостійної роботи – 210
	тижневих годин для денної форми навчання – 4
Технічне і програмне забезпечення / обладнання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивні зали (спортивний та тренажерний) 2. Спеціальне спортивне обладнання (м'ячі, мати, тренажери, тенісні столи та інші) 3. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД); 4. Положення змагань ХДАК; 5. Методичні розробки навчально-методичного комплексу (НМК), робочі програми, силабус навчальної дисципліни, інструктивні - методичні матеріали.
Форми, види навчальних занять та	Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи

методи навчання (відповідно до навчального плану)	Види: лекції / практичні / секційні
Поточний контроль	Поточне тестування, державне тестування з ФП, атестація з визначенням рейтингу, участь у спортивних змаганнях.
Підсумковий контроль	немає
Політика курсу*	<p>Політика виставлення оцінок (пропущені заняття, відпрацювання пропусків): кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених студентам критеріїв; у випадку не відпрацювання студентом усіх передбачених тем навчальної дисципліни - не атестується, пропущені заняття обов'язково мають бути відпрацьовані.</p> <p>Форму і час відпрацювання студент та викладач взаємопогоджують (відпрацювання на секційних заняттях).</p> <p>Політика академічної поведінки та доброчесності (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жодні порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до положень ХДАК.

7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем / підтем (або блоків)	Разом годин	Лекційні	Практичні	Семінарські	Індивідуальні	Сам. робота
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	24		6			18
Тема 2. Розвиток силових якостей	44		22			22
Тема 3. Розвиток загальної витривалості	50		26			24
Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості	54		30			24
Підсумковий	38		26			12

тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей						
Тема 5. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	20		4			16
Тема 6. Види швидкості. Методи та засоби розвитку показників швидкості	54		28			26
Тема 7. Методи розвитку спритності	48		26			22
Тема 8. Методи і засоби розвитку гнучкості та рухливості суглобів витривалості	58		36			22
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	40		16			24
Тема 9. Державна політика Україні у сфері БЖД та ЦЗ. Класифікація небезпек та НС.	4	4				
Тема 10. Основи безпеки праці на підприємствах і в організаціях. Основи	4	4				

електробезпеки та пожежної безпеки.						
Тема 11. Надання долікарської допомоги потерпілим від нещасних випадків	4	4				
Тема 12. Захист населення і територій від НС. Запобігання НС, реагування на них та ліквідація їх наслідків.	4	4				
Тема 13. Організація цивільного захисту в установах та організаціях	4	4				
Всього	450	20	220			210

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Немає контролю

9. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

(за умови, якщо цей вид занять передбачений навчальним планом)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів, які може отримати здобувач
1	Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	10	
2	Розвиток силових якостей	32	
3	Розвиток загальної витривалості	32	
4	Розвиток спеціальної витривалості	34	
5	Розвиток видів швидкості	24	
6	Методи та засоби розвитку показників швидкості	18	
7	Швидкісно – силові вправи, рухові та спортивні ігри	18	
8	Спритність. Застосування вправ зі швидкою перебудовою	16	

	рухової діяльності		
9	Підготовка до державного тестування на спритність	16	
10	Гнучкість. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок	20	
	Разом	220	

10. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів, які може отримати здобувач
1	Засвоєння понять про основні фізичні якості	22	
2	Розвиток силових якостей...	26	
3	Розвиток загальної витривалості	22	
4	Розвиток спеціальної витривалості	22	
5	Засвоєння понять про основні фізичні якості	26	
6	Підготовка до складання державного тесту на швидкість	22	
7	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності	26	
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	22	
9	Підготовка до підсумкового контролю	22	
	Разом	210	

11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Немає

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

Основна

1. Скуратівський, Віталій Гуманітарна політика в Україні : навч. посібник / Віталій Скуратівський, Володимир Трощинський, Світлана Чукут ; Укр. акад. держ. упр. при Президентові України. — Київ : УАДУ, 2002. — 262 с.
2. Збірник міжнародних правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально-правового захисту дітей / М-во юстиції України ; [голов. ред.: С. Р. Станік та ін.]. — Київ : Столиця, 1998. — 516 с.
3. Україна. Закони Закон України Про фізичну культуру і спорт : за станом на 20 січ. 2010 р. / Верхов. Рада України. — Офіц. вид. — К. : Парлам. вид-во, 2010. — 27 с.
4. Народна педагогіка: Світовий досвід : навч.-метод. комплекс з педагогіки / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 134 с.
5. Дичківська, Ілона Миколаївна Інноваційні педагогічні технології : навч. посібник / І. М. Дичківська. — Київ : Академвидав, 2004. — 351 с
6. Педагогіка : хрестоматія / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 700 с.
7. Кравчук, Тетяна Миколаївна Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах України (20-80 pp. XX ст.) :

- автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Кравчук Тетяна Миколаївна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, 2004. — 20 с.
8. «Фізичне виховання» Спортивні ігри. Розділ "Волейбол" : навч.-метод. матеріали з дисципліни "Фіз. виховання", всі спеціальності 1-2 курсу, рівень вищ. освіти перший (бакалавр.) / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. Веретельникова]. - Харків : ХДАК, 2021. - 17 с.
 9. Мосіяшенко, Володимир Андрійович Українська етнопедагогіка : навч. посіб. / В. А. Мосіяшенко. — Суми : Унів. кн., 2005. — 174 с.
 10. Кузьмінський, Анатолій Іванович Педагогіка родинного виховання : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. — Київ : Знання, 2006. — 324 с.
 11. Кодекс цивільного захисту України (зі змінами). Затв. Президентом України 02.10.2012 // "Голос України" від 20.11.2012. – № 220.
 12. Закон України “Про правовий режим воєнного стану” // Урядовий кур’єр, 14.06.2000. – №107.
 13. Закон України “Про правовий режим надзвичайного стану” // Урядовий кур’єр, 14.06.2000. - № 107.
 14. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студ. вищ. закл. освіти України I - IV рівнів акредитації/ Є.П. Желібо, Н.М. Заверуха, В.В. Зацарни; За ред. Є.П. Желібо, В.М. Пічі. - К.: Каравела, 2002. - 327 с.
 15. Русаловський А.В., Вендичанський В.Н. Цивільний захист: [Навч. посібник] / За наук. ред. Запорожця О.І., – К.: АМУ, 2008, – 250 с.
 16. Казаков О.Є., Опорний конспект лекцій нормативної навчальної дисципліни “Безпека життєдіяльності, охорона праці та цивільний захист”, м. Харків, ХДАК, 2019. – 76 с.

Додаткова

17. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.
18. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.
19. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.
20. Нарожна, Вікторія Павлівна Система фізичного виховання та спортивні агони Стародавньої Греції в класичну епоху (V - IV ст. до н. е.) та її висвітлення за допомогою музейних засобів : магіст. робота : галузь знань 0201 "Культура" спец. 8.02010301 "Музейна справа та охорона пам'яток історії і культури" / Нарожна В. П. ; наук. кер. Мартем'янова Н. С. ; М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т Культурології, Каф. Музеєзнавства та пам'яткознавства. — Харків, 2013. — 157 с.
21. Андрющенко, Олександр Анатолійович Система бібліотечно-інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 07.00.08 "Книгознавство, бібліотекознавство, бібліогр." / Андрющенко Олександр Анатолійович ; Харків. держ. акад. культури. — Харків, 2003. — 20 с.
22. Андрющенко, Олександр Анатолійович Система бібліотечно-інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні : дис. ... канд. пед. наук / Олександр Анатолійович Андрющенко ; Харк. держ. акад. культури. — Харків, 2003. — 233 с.
23. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. –
Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/>.
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. – Режим
доступу: <https://korolenko.kharkov.com>