

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ»
Кафедра економіки, менеджменту та управління територіями



КАРТА ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС) Фізичне виховання

1) Шифр за ОНП: ОК 5
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
4) Форма навчання: денна, заочна
5) Галузь знань: 28 «Публічне управління та адміністрування»
6) Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування»
7) Компонента спеціальності: обов'язкова
8) Семестр: 1
9) Розробник карти: к. пед. н., доцент кафедри економіки, менеджменту та управління територіями ВСП «ІНО КНУБА» Ставрояні Сергій Миколайович
10) Мова навчання: українська
11) Необхідні ввідні дисципліни: (що треба вивчити, щоб слухати цей курс) -
12) Мета курсу: формування фізичної культури студента і здатності реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та в сім'ї.
13) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання на програмні компетентності
1.	РН 7. Уміти організувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проєктах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.	Обговорення під час занять, тематичне дослідження.	Лекції, практичні заняття	ЗК1 ЗК3 ЗК5 ЗК9 СК1

14) Структура курсу:

Лекції, год	Практичне заняття, год	Лабораторні заняття, год	Курсовий проєкт/ курсова робота РГР/Індив. завдання	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
30	30	-	1	90	іспит
Сума годин:				150	
Загальні кількість кредитів ECTS:				5,0	

15) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Лекції:

- Лекція 1. Фізична культура і спорт в Україні.
 Лекція 2. Фізичне виховання – складова частина навчання і виховання.
 Лекція 3. Валеологія і здоров'я студентської молоді.
 Лекція 4. Здоров'я студентської молоді на початку XXI століття.
 Лекція 5. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.
 Лекція 6. Вплив фізичної культури та спорту на вдосконалення лідерських якостей студентської молоді.
 Лекція 7. Біологічні основи фізичного виховання та спорту.
 Лекція 8. Біологічні основи фізичного розвитку організму людини.
 Лекція 9. Фізична культура і спорт в режимі навчальної праці, побуті і відпочинку студентів.
 Лекція 10. Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури.
 Лекція 11. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні.
 Лекція 12. Масова оздоровча фізкультурна і спортивна робота – одна із форм фізичного виховання студентів.
 Лекція 13. Аспекти управління фізичної культури і спорту в ринкових відносинах.
 Лекція 14. Нові оздоровчі системи: медитація.
 Лекція 15. Нові оздоровчі системи: аутотренінг.

Практичні:

1. Вправи загального розвитку та спеціальнопідготовчі вправи. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи футболістів (тенісистів, гандболістів). Оволодіння та удосконалення техніки гри у футбол.
3. Сприяння розвитку сили та статичної витривалості на організм студента засобами силової підготовки.
4. Вправи загального розвитку, спеціальнопідготовчі вправи волейболістів. Оволодіння та удосконалення техніки гри у волейбол.
5. Оволодіння та удосконалення техніки та тактики гри у баскетболі.
6. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по

дистанції, фінішування)

7. Розвиток загальної координації та рівноваги.
8. Розвиток швидко-силових якостей засобом стрибкових вправ.
10. Удосконалення техніки гри у футбол.
11. Удосконалення техніки гри у теніс настільний.
12. Удосконалення техніки гри у волейбол
13. Удосконалення техніки гри у баскетбол.
14. Атлетизм: удосконалення техніки.
15. Гімнастика: удосконалення техніки.

Індивідуальне завдання (інд. завдання з навчальної дисципліни студенти виконують відповідно до затвердженої тематики за їх власним вибором):

1. Організаційно-теоретичні засади виховання студентів.
2. Природничо-наукові основи фізичного виховання.
3. Основи здорового способу життя студентів.
4. Основи фізичного вдосконалення.
5. Контроль в процесі фізичного виховання студентів.
6. Режим початкової роботи та оптимальної рухової активності студентів.
7. Основи гігієни занять фізичними вправами.
8. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
9. Основи фізичного вдосконалення та лікувальної фізичної культури з використанням засобів легкої атлетики.
10. Основи фізичного вдосконалення та лікувальної фізичної культури з використанням засобів гімнастики.
11. Основи фізичного вдосконалення та лікувальної фізичної культури з використанням засобів спортивних ігор.
12. Основи фізичного вдосконалення та лікувальної фізичної культури з використанням засобів плавання.
13. Основи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я з використанням інформаційних технологій дозування навантаження.
14. Основи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я з використанням засобів йоги.
15. Основи масажу та самомасажу в процесі фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.
16. Основи загартовування в процесі фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.
17. Олімпійський спорт та сучасні спортивні дисципліни. Досягнення спортсменів України.
18. Основи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я з використанням засобів східної гімнастики.
19. Основи використання національних засобів фізичного гарту та збереження здоров'я.
20. Засоби відновлювання в процесі занять фізичними вправами.
21. Організаційно-методичні основи самостійних занять студентів з використанням засобів плавання.
22. Організаційно-методичні основи самостійних занять студентів з використанням засобів гімнастики.
23. Організаційно-методичні основи самостійних занять студентів з використанням засобів спортивних ігор.
24. Організаційно-методичні основи самостійних занять студентів з використанням засобів легкої атлетики.
25. Організація та методика фізичного вдосконалення студентів з використанням інформаційних технологій дозування навантаження.
26. Контроль та самоконтроль в процесі самостійних занять фізичними вправами.
27. Основи самостійних занять з використанням нетрадиційних засобів фізичного вдосконалення.
28. Заходи до збереження здоров'я та запобігання травматизму в процесі самостійних занять фізичними вправами.
29. Використання засобів фізичної культури та спорту в професійній діяльності.
30. Використання засобів фізичної культури та спорту в родині.
31. Використання засобів фізичної культури та спорту в процесі життєдіяльності.
32. Основи валеології.

Самостійна робота студента:

Теоретичний блок:

1. Фізична культура і спорт в Україні.
2. Фізичне виховання – складова частина навчання і виховання.
3. Валеологія і здоров'я студентської молоді.
4. Здоров'я студентської молоді на початку XXI століття.
5. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.
6. Вплив фізичної культури та спорту на вдосконалення лідерських якостей студентської молоді.
7. Біологічні основи фізичного виховання та спорту.
8. Біологічні основи фізичного розвитку організму людини.
9. Фізична культура і спорт в режимі навчальної роботи, побуті і відпочинку студентів.

10. Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури.
11. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні.
12. Масова оздоровча фізкультурна і спортивна робота – одна із форм фізичного виховання студентів.
13. Аспекти управління фізичної культури і спорту в ринкових відносинах.
14. Нові оздоровчі системи: медитація.
15. Нові оздоровчі системи: аутотренінг.

Практичний блок:

1. Вправи загального розвитку та спеціальнопідготовчі вправи. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи футболістів (тенісистів, гандболістів).
3. Оволодіння та удосконалення техніки гри у футбол.
4. Сприяння розвитку сили та статичної витривалості на організм студента засобами силової підготовки.
5. Вправи загального розвитку, спеціальнопідготовчі вправи волейболістів. Оволодіння та удосконалення техніки гри у волейбол.
6. Оволодіння та удосконалення техніки та тактики гри у баскетболі.
7. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування)
8. Розвиток загальної координації та рівноваги.
9. Розвиток швидко-силових якостей засобом стрибкових вправ.
10. Удосконалення техніки гри у футбол.
11. Удосконалення техніки гри у теніс настільний.
12. Удосконалення техніки гри у волейбол
13. Удосконалення техніки гри у баскетбол.
14. Атлетизм: удосконалення техніки.
15. Гімнастика: удосконалення техніки.

16) Основна література:

(Фітнес)

1. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. Кожокар М.В., Ківерник О.В. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.
2. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів: ЛДУФК, 2017. 197 с.
3. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
5. Головачук Валентина. Фітнес-програма Body Pump як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція приурочена Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10.11.2020, Чернівці. С 115-117.
6. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн- занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Науковий журнал «Молодий вчений» № 11 (87). 2020. С. 231-233.
7. Кожокар М. В., Королячук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. «Молодий вчений» № 2 (90) лютий. 2021. С. 199-201.
8. Первухіна С.М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). 2021. С. 150-153.
9. Первухіна С. Я., Гакман А. В., Дудіцька С. П. (2021). Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії Covid-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. № 9 (140) (2021): Науковий часопис НПУ. Фізична культура і спорт. С. 28-31.

(Волейбол)

1. Сембрат С.В., Погребний В.В. Використання спеціальних засобів навантаження в тренувальному процесі волейболістів. «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). 2019 р. С. 194-197.
2. Рогаль, І. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів 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. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 64-67.

3. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

4. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. «Volleyball as a means of physical education of higher education institutions» Collective International monograph. Вид. Riga, Latvia. 2020. с. 42-57

5. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

6. А. Гакман, М. Осадець, Н. Лимаренко. Дидактичні особливості методики навчання технічних дій юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(137)). 2021. С. 46-50.

7. Акбаров А., Уматов А., Ёкубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1- и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан. Спортивные игры. 2022 №2(24). С. 4-11.

(Баскетбол)

1. «Техніко-тактична підготовка баскетболістів». Методичні рекомендації для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Є. В. Кравчук. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40с.

2. Світлана Первухіна, Анна Гакман, Анжела Медвідь, Олександр Вілігорський, Олег Прекурат. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 25-31.

3. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко- тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (108) 2019. С. 186-191.

4. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський Володимир, Мельник Валерій, Пітін Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242– 248.

5. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. 2018. № 5(87). С. 32–38.

6. Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.

7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.

8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

(Футбол)

1. Осадець М.М. (2020). Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. Науковий журнал «Інноваційна педагогіка». Теорія та методика навчання (з галузей знань). Випуск 22. Т. 4. С. 154-158.

2. Короляничук А.В. (2021). Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 104-107

3. Осадець М.М., Канівець Т.М., Фесун Г.С. (2021). Психологічний супровід спортсменів- футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 135-138.

4. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 104 с.

5. Осадець М.М., Короляничук А.В. (2021). Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів-першокурсників. Науковий журнал «Молодий вчений» № 12 (100). С. 115-118.

6. Костенка М.П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності спортсменів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2021. 320 с.

(Атлетична гімнастика)

1. Слав'як О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
2. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник / С. М. Булах, С. Б. Боровинський. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.
3. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.
5. Палагнюк Т.В., Курнишев Ю.А., Гауряк О.Д., Осадець М.М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. №18. 2019. С. 125-130.
6. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
7. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.

17) Додаткова література:

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Колумбет О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти : навчальний посібник для студентів освітнього рівня «бакалавр» всіх спеціальностей / О. М. Колумбет; МОНУ, Київський національний університет технологій та дизайну. Київ: КНУТД, 2018. 116 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.]; ред. Ю. М. Вихляев; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського». Вінниця: ТОВ "ТВОРИ», 2019. 608 с.
4. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Слобожанінов П.А., Кожокар М.В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науковопрактичної конференції (м. Львів, 27–28 листопада 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40-42.
6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
7. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O.Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishng, 2020.118 p.
8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e- Launch LLC. 2021. 144 p.
9. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 336 с.
10. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / Вікторія Богуславська, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 340 с.

18) Інформаційні ресурси:

1. Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Бібліотека КНУБА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://library.knuba.edu.ua/>

19) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів)		
Поточне оцінювання та самостійна робота	Підсумковий тест: Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту	Сума
Результати роботи студентів під час семінару (практичної роботи), індив. завдання		
50	50	100
20) Умови допуску до підсумкового контролю:		
- активність на практичних заняттях; - участь у тематичних заходах.		
21) Примітки:		
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри економіки, менеджменту та управління територіями Протокол № 01/09 від 05.09. 2022	Завідувач кафедри економіки, менеджменту та управління територіями  к. е. н., ст. дослідник, В. А. Чудовська	
Схвалено Науково-методичною радою ВСП «Інститут інноваційної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури» Протокол № 2 від 19.09.2022	Голова НМР ВСП «ІНО КНУБА»  д. т. н., проф. Д. Е. Прусов	