

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



СИЛАБУС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Мова навчання – *українська*

Шифр та найменування галузі знань *14 «Електрична інженерія»*

Код та найменування спеціальності *144 «Теплоенергетика»*

Освітньо-професійна програма *«Енергетичний інжиніринг та енергоаудит»*

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні
Методичної Ради зі спеціальності 144
«Теплоенергетика» галузі знань 14
«Електрична інженерія»

« 11 » 08 . 2023 р. протокол № 2

Реєстраційний номер в навчальному відділі НЦООП

К 34-02

1. Загальна інформація

Кафедра: [Фізичної культури та спорту](#)

Викладач: Лаговська Надія Георгіївна, ст.викладач кафедри фізичної культури та спорту

Контакти:

048-712-42-83

e-mail: lagovska.n@gmail.com

viber : +380937573756

[Профайл](#)



Освітній компонент викладається на I курсі у першому та другому семестрах, на II курсі у третьому та четвертому семестрах.

Загалом: кількість кредитів ECTS (денна форма навчання) - 12, годин – 360

I курс перший семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	90		30
заочна			
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна –

I курс другий семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	90		30
заочна			
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна –

II курс третій семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	90		30
заочна			
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна –

II курс четвертий семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	90		30
заочна			
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна –

Розклад занять

2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК) «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».

Предметом вивчення «Фізичного виховання» є 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, формування та

покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

3. Мета освітнього компоненту

Мета освітнього компоненту «Фізичне виховання» є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці:

вміти:

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в Стандарті вищої освіти зі спеціальності [144 «Теплоенергетика»](#) та освітньо-професійній програмі [«Енергетичний інжиніринг та енергоаудит»](#) підготовки бакалаврів.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні загальні, спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері теплоенергетики або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів електричної інженерії і характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК2. 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.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

Програмні результати навчання:

ПРН 6. Виявляти, формулювати і вирішувати інженерні завдання у теплоенергетиці; розуміти важливість нетехнічних (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) обмежень.

5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

5.1 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (1 курс, перший семестр).			
1	1. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь. 1.1. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 1.2. Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.	14	
2	2. Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей. 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики. 2.2. Складання і виконання гімнастичних комплексів.	16	
Разом за ОК:		30	
Змістовний модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (1 курс, другий семестр).			
3	3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. 3.1. Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 3.2. Професійно-прикладна та загальна фізична підготовка. Оволодіння прийомами самоконтролю.	14	
4	4. Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ. 4.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики. 4.2. Самостійні заняття фізичними вправами. Основи загартування. Самоконтроль за станом здоров'я.	16	
Разом за ОК:		30	
Змістовний модуль 3. Основи здоров'язберігаючої компетентності та підвищення працездатності здобувачів вищої освіти. (2 курс, третій семестр).			
5.	5. Основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці здобувачів вищої освіти. 5.1. Визначення професійно-важливих якостей здобувачів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.	14	
6.	6. Основи і практичне застосування вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги для підвищення працездатності. 6.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги. 6.2. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	16	
Разом за ОК:		30	

Змістовний модуль 4. Основи організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності для підвищення працездатності здобувачів вищої освіти. (2 курс, четвертий семестр).			
7.	7. Оздоровче тренування в режимі навчальної праці здобувачів вищої освіти. 7.1. Розвиток професійно-важливих якостей здобувачів засобами фізичної культури та спорту.	14	
8.	8. Практичне застосування традиційних та нетрадиційних видів спорту для підвищення працездатності. 8.1. Удосконалення засобів оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури 8.2. Освоєння організаційних умінь і навичок для самостійних занять фізичної культурою.	16	
Разом за ОК:		30	

5.2 Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (1 курс, перший семестр).			
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2	
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання брасом, кролем на спині. Методика загартовування.	2	
3	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, аеробіки: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2	
4	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості.	2	
5	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Спортивні ігри: футбол. Передачі м'яча в русі. Удари по воротах з різних позицій. Навчальна двохстороння гра.	2	
6	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Спортивні ігри: футбол. Розміщення гравців тактика захисту. Жонгливання м'ячем у парах, групах. Навчальна двохстороння гра.	2	
7	Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Спортивні ігри: футбол. Тактика гри в нападі. Удари по воротах з льоту, з передачі. Навчальна двохстороння гра. Прийом контрольних нормативів.	2	
8	Техніка безпеки на заняттях з л/атлетики. Загально-розвиваючі та	2	

	спеціальні вправи легкоатлета. Основи здорового способу життя здобувача вищої освіти. Особиста гігієна.		
9	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м.Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Спортивні ігри:волейбол. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу; нижньої прямої подачі. Рухлива гра «Перекинь м'яч».	2	
10	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль. Спортивні ігри:волейбол. Вдосконалення передачі м'яча знизу і зверху в трійках, четвірках, в колонах. Прийом м'яча. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
11	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Самоконтроль. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри:волейбол. Прямий нападаючий удар. Блокування. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
12	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості. Спортивні ігри:волейбол. Учбова гра.	2	
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 2000 м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри:баскетбол, футбол, волейбол.	2	
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2	
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Спортивні ігри:баскетбол, футбол, волейбол. Підсумковий контроль.	2	
Всього за ОК:		30	
Змістовний модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (1 курс, другий семестр).			
1	Правила техніки безпеки на заняттях. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей.	2	
2	Технічні прийоми та тактичні дії гри у настільний теніс. Загальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри для розвитку спритності, швидкості та прудкості. Аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.	2	
3	Настільний теніс: учбова гра. Загальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри для розвитку психічних властивостей та координації. Дихальні вправи.	2	
4	Технічні прийоми та тактичні дії гри у бадмінтон. Вправи та спортивні ігри для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Самоконтроль стану здоров'я.	2	
5	Бадмінтон: учбова гра. Загальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри для розвитку спритності, швидкості та прудкості. Дихальні вправи.	2	
6	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ, спортивних та рухливих ігор. Загальна фізична	2	

	підготовка. Вправи та спортивні ігри для розвитку швидкісно-силових та силових якостей.		
7	Оздоровче тренування в режимі навчальної праці. Спортивні та рухливі ігри.	2	
8	Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та стретчингу. Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	2	
9	Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний та пасивний стретчинг. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Нейрогімнастика.	2	
10	Комплекс вправ силової гімнастики. Розвиток силових якостей. Комплекси вправ стретчингу для розвитку гнучкості та координації. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу. Нейрогімнастика.	2	
11	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості. Комплекси вправ аеробної гімнастики. Розвиток координаційних якостей. Нейрогімнастика.	2	
12	Застосування основних принципів пілатесу та йоги. Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку гнучкості та координації. Самоконтроль стану здоров'я. Нейрогімнастика.	2	
13	Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку силових якостей та гнучкості. Пальчикова гімнастика. Методика використання природних сил для оздоровлення. Загартовування	2	
14	Методика складання та самостійного проведення комплексів вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги. Нейрогімнастика.	2	
15	Підсумковий контроль.	2	
Всього за ОК:		30	
Змістовний модуль 3. Основи здоров'язберігаючої компетентності та підвищення працездатності здобувачів вищої освіти (II курс, третій семестр).			
1	Організація занять за ОК «Фізичне виховання». Техніка безпеки під час проведення практичних занять. Проба Руф'є. Особиста гігієна.	2	
2	Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей.	2	
3	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: футбол для розвитку спритності, швидкості. Аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.	2	
4	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: футбол для розвитку спритності, швидкості. Організація змагань з футболу. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів освіти.	2	
5	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: настільний теніс як засіб для розвитку психічних властивостей та координації. Дихальні вправи. Аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.	2	
6	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: настільний теніс як засіб для розвитку психічних властивостей та координації. Організація змагань з настільного тенісу. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів вищої освіти.	2	
7	Загальна фізична підготовка. Технічні прийоми та тактичні дії гри у бадмінтон. Вправи та спортивна гра (бадмінтон) для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Самоконтроль стану здоров'я.	2	
8	Загальна фізична підготовка. Бадмінтон для розвитку спритності, швидкості та прудкості. Дихальні вправи. Організація змагань з бадмінтону. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів вищої освіти.	2	
9	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: баскетбол для розвитку	2	

	спритності, швидкості. Аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.		
10	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: баскетбол для розвитку спритності, швидкості. Організація змагань з баскетболу. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів освіти.	2	
11	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: волейбол для розвитку швидкісно-силових якостей. Аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.	2	
12	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: волейбол для розвитку спритності, швидкості. Організація змагань з волейболу. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів освіти.	2	
13	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: регбі для розвитку швидкісно-силових якостей. Самоконтроль стану здоров'я.	2	
14	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри: регбі для розвитку швидкісно-силових якостей. Організація змагань з регбі. Суддівство. Аналіз заняття з позиції підвищення працездатності здобувачів освіти.	2	
15	Оздоровче тренування в режимі навчальної праці. Спортивні та рухливі ігри. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Комплекси вправ корегуючої гімнастики. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.	2	
	Всього за ОК:	30	
Змістовний модуль 4. Основи організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності для підвищення працездатності здобувачів вищої освіти (II курс, четвертий семестр).			
1	Загальна фізична підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Вправи на гнучкість та координацію рухів. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Навички міжособистісної взаємодії під час виконання комплексних вправ.	2	
2	Загальна фізична підготовка. Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Прийом контрольних нормативів.	2	
3	Методика застосування вправ силової гімнастики та стретчингу. Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	2	
4	Методика застосування вправ силової гімнастики та стретчингу. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Динамічний та пасивний стретчинг. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Нейрогімнастика.	2	
5	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості. Комплекси вправ аеробної гімнастики. Розвиток координаційних якостей. Нейрогімнастика. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
6	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості. Комплекси вправ аеробної гімнастики. Розвиток координаційних якостей. Нейрогімнастика. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
7	Застосування основних принципів пілатесу та йоги. Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку гнучкості та координації. Самоконтроль стану здоров'я. Нейрогімнастика.	2	
8	Застосування основних принципів пілатесу та йоги. Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку гнучкості та координації. Самоконтроль стану здоров'я. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
9	Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку силових якостей та гнучкості. Пальчикова гімнастика. Методика використання природних	2	

	сил для оздоровлення. Загартовування		
10	Комплекси вправ пілатесу та йоги для розвитку силових якостей та гнучкості. Пальчикова гімнастика. Методика використання природних сил для оздоровлення. Загартовування	2	
11	Методика складання та самостійного проведення комплексів вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги. Нейрогімнастика.	2	
12	Методика складання та самостійного проведення комплексів вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги. Нейрогімнастика.	2	
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Удосконалення техніки плавання кролем, брасом. Основні способи загартування.	2	
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Удосконалення техніки плавання кролем на спині. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
15	Підсумковий контроль.	2	
Всього за ОК:		30	
Загалом за ОК:		120	

5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (1 курс, перший семестр).			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	12	
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	
Всього за ОК:		60	
Змістовний модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (1 курс, другий семестр).			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	12	
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	
Всього за ОК:		60	

Змістовний модуль 3. Основи здоров'язберігаючої компетентності та підвищення працездатності здобувачів вищої освіти (II курс, третій семестр).			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	12	
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	
Всього за ОК:		60	
Змістовний модуль 4. Основи організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності для підвищення працездатності здобувачів вищої освіти (II курс, четвертий семестр).			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	12	
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	
Всього за ОК:		60	
Разом за ОК:		240	

6. Система оцінювання та вимоги

Контроль успішності навчання здобувача проводиться у формах вхідного, поточного і підсумкового контролів.

Вхідний контроль якості навчання здійснюється на початку курсу проведенням перевірки залишкових знань здобувачів за ОК, що забезпечують вивчення даного освітнього компоненту (діагностика первинних знань здобувачів).

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, - головне завдання вхідного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, - це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця. Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом виконання 4 нормативів:

- **піднімання тулуба в сід (вправа на прес) за 1 хв (разів);**
- **нахил тулуба уперед із положення сидячи (см);**
- **шість змішаних упорів (сек);**
- **«Планка» (хв.,сек).**

Формами поточного контролю є:

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через

комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем ОК «Фізичне виховання». Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників ОК «Фізичне виховання»

Підсумковий контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення підсумкового контролю включає контроль практичної підготовки. Підсумковий контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється у формі **диференційованого заліку**. Результати **диференційованого заліку** оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

Нарахування балів для диф.заліку

Вид роботи, що підлягає контролю	Максимальна кількість оціночних балів
Присутність та виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях з фізичного виховання	60
Здача чотирьох нормативів оцінки фізичної підготовленості	20
Виконання завдань та оформлення «Паспорту здоров'я здобувача вищої освіти»	5
Самостійна робота*	15
Всього за змістовний модуль	100

*Є можливість визнання результатів неформальної освіти відповідно до п.2 [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в Одеському національному технологічному університеті](#).

Контроль успішності та якості навчання здійснюється з використанням методів, засобів та систем оцінювання ОНТУ.

Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів

Підсумковий контроль – диф.залік

Практичні заняття

Оцінювання одного заняття	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання 15 занять
3,1 - 4 бали	Здобувач отримує за практичне заняття, на яке виходив своєчасно, наполегливо та у повному обсязі виконував заплановані завдання, оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ або практичне заняття своєчасно відпрацьовано та вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	відмінно	46,5-60 балів
2,1-3 бали	Здобувач отримує за практичне заняття, на яке виходив своєчасно, у повному обсязі виконував заплановані завдання, але відчував незначні труднощі при їх виконанні, на 75 % оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ або	дуже добре	31,5- 45 балів

	практичне заняття своєчасно відпрацьовано та за незначної сторонньої підтримки вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану.		
1,1 – 2 бали	Здобувач отримує за практичне заняття на якому правильно виконав 60% запланованих завдань, оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ, але їх виконання потребує постійного контролю та корекції зі сторони або практичне заняття несвоєчасно відпрацьовано та захищено за значної сторонньої підтримки. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану.	добре	16,5-30 балів
0,1 – 1 бал	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття відпрацьоване несвоєчасно, заплановані завдання виконано на 50 %, але їх виконання потребує постійного контролю та корекції зі сторони. При цьому здобувач демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що здобувач не оволодів в повному обсязі програмним матеріалом.	достатньо	1,5-15 балів
0 балів	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття не відпрацьоване.	незадовільно	0 балів

Нормативи оцінки фізичної підготовленості

Критерії оцінювання однієї нормативної вправи. Всього – чотири нормативні вправи. Максимальна кількість балів за чотири вправи в кожному семестрі – 20 балів.

Оцінювання однієї вправи	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання чотирьох норм. вправ
5 балів	Нормативна вправа вважається виконаною на «відмінно», якщо у визначеній послідовності на 90-100 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «відмінно».	відмінно	20 балів
4 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «дуже добре», якщо у визначеній послідовності на 74 – 89% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «дуже добре».	дуже добре	16 балів

3 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «добре», якщо у визначеній послідовності на 60–73% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «добре».	добре	12 балів
2 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «достатньо», якщо у визначеній послідовності на 35–59 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «достатньо».	достатньо	8 балів
1 бал	Нормативна вправа вважається виконаною на "незадовільно", якщо не виконано умови на оцінку " достатньо "	Незадовільно	4 бали

Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти

В кожному семестрі нараховується 5 балів для диф.залику за роботу з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру .

5 балів	Робота з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру: - виконання всіх завдань; - заповнення індивідуальної карти здобувача вищої освіти; - заповнення таблиці «Показники рівня рухової і функціональної підготовленості» .
----------------	--

Самостійна робота*

Виконання кожного розділу самостійної роботи оцінюється від 0 до 3 балів. Загалом максимальна кількість балів за самостійну роботу в кожному семестрі -15 балів.

0-3 бали	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.
0-3 бали	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.
0-3 бали	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.
0-3 бали	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
0-3 бали	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.

7. Засоби діагностики успішності навчання

Методи навчання, які використовуються у процесі проведення практичних занять, а також самостійних робіт за ОК:

- метод використання слова;
- метод демонстрації;
- фронтальний метод;
- груповий метод;

- методи навчання вправ;
- методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи;
- ігровий та змагальний методи.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle ОНТУ, онлайн-платформи ZOOM, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

8. Інформаційні ресурси

Базові (основні):

1. Копа, Вадим Михайлович Соціальна валеологія [Текст] : навч. посіб. / В. М. Копа. — Львів : Новий Світ-2000, 2014. — 204 с. — (Вища освіта в Україні).

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?jsessionid=7BD6A67EEB59CFDA046FE3B7C1E16A66?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.106061>

2. Методичні вказівки "До використання фізичних вправ для профілактики захворювань" [Електронний ресурс] : студентів усіх проф. напрямків підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Т. В. Волкова ; за ред. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 24 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898814>

3. Методичні вказівки до проведення занять з аквааеробіки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Волкова, В. В. Гончарук, Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 20 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164105>

4. Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — 37 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712774>

5. Методичні вказівки "До самостійних занять спортивним туризмом. Організація туристського походу вихідного дня" [Електронний ресурс] : для студентів напряму підгот. 6.140103 "Туризм" ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Д. В. Болтоматіс ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 42 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162288>

6. Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — Електрон. текст. дані: 58 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712753>

7. Методичні вказівки "Навчання техніки бігу на короткі дистанції" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; за ред. Б. І. Струка ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 26 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164098>

8. Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою [Електронний

ресурс]: для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджі, відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164096>

9.Методичні вказівки щодо техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко, С. В. Халайджі ; рец. Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 32 с.<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164097>

10.Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова ; відп. за вип. С. В. Халайджі ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 53 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1901700>

11.Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм") / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В. Гончарук, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 36 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898854>

12.Методичні рекомендації "Навчання техніки спортивної ходьби" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти ден. форми навчання (для спец. 122 "Комп'ютерні науки",123 "Комп'ютерна інженерія")/ Р. С. Яготін, С. В. Халайджі, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 21 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1915910>

13.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст дані: 38 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162289>

14.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Удосконалення рухової сфери студентства засобами спортивного тренування: методичні вказівки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162304>

Додаткові:

1.Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради), 2014,№ 37-38, ст.2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

2.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80). <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/3808-12>

3. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvitasport.org>

4. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua>

9.Політика освітнього компоненту

Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням

законодавства України, [Корпоративному кодексу ОНТУ](#), [Кодексу академічної доброчесності ОНТУ](#), [Положення про організацію освітнього процесу ОНТУ](#), [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в ОНТУ](#), [вимог ISO 9001:2015 та роботодавців](#).

Викладач

ПІДПИСАНО

Надія ЛАГОВСЬКА

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «01» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

Богдан СТРУК

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Енергетичний інжиніринг та енергоаудит» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 144 «Теплоенергетика» галузі знань 14 «Електрична інженерія» доктор технічних наук, професор кафедри нафтогазових технологій, інженерії та теплоенергетики

ПІДПИСАНО

Олександр ТІТЛОВ