



# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ID 6478

|  |   |                          |  |
|--|---|--------------------------|--|
| Шифр, назва спеціальності та освітній рівень | С4 Психологія (бакалавр)                              | Назва освітньої програми | Психологія (2025)                      |
| Тип програми                                 | Освітньо-професійна                                   | Мова викладання          | Українська                             |
| Факультет                                    | Факультет інженерії машин, споруд та технологій (ФМТ) | Кафедра                  | Каф. фізичного виховання і спорту (ФС) |

## Викладач/викладачі

Курко Ярослав Віталійович, канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри, [профіль на порталі "Науковці TNTU"](#)

## Загальна інформація про дисципліну

### Мета курсу

#### Мета:

- розвиток фізичного і морального здоров'я студентів, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості;
- підвищення рівня фізичного стану студентів, під впливом різноманітних форм рухової активності з використанням сучасних тренажерних систем, плавального басейну, засобів здорового способу життя. У випадках інвалідності, повернути студентів до повноцінного життя та праці;
- розкриття здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення та вдосконалення рівня спортивної майстерності в студентів з різних видів спорту, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини та розвиток студентського спорту.

#### Завдання:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, умінь і навичок з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації як компонентів їх повноцінної, та безпечної життєдіяльності;
- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних якостей студентів; набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї;
- у випадках інвалідності, допомога студентам індивідуально виробити нові рухи і компенсаторні навички, психологічно відновитися, навчити користуватися, при потребі, протезами та іншими технічними пристроями та апаратами, а також допомогти оволодіти новою професією і, таким чином, адаптувати потерпілу людину до життя у змінених умовах існування.

### Формат курсу

#### Змішаний.

Курс передбачає лекції з тем:

Організація та методичні вимоги до занять з фіз. виховання. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя.

Біологічні основи фізичного розвитку організму. Методи і засоби оздоровчого тренування. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Фізичні вправи впродовж дня. Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні. Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно-рухового апарату людини. Профілактичний і реабілітаційний напрямок використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я.

Проведення практичних занять з основних видів спорту: легка атлетика, гімнастика, плавання, волейбол, футбол, баскетбол, атлетизм.

|   |  |
|---|--|
| Компетентності ОП   | <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК11. 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.</p> |
| Програмні результати навчання з ОП                          | <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>   |
| Обсяг курсу   | <p><b>Очна (денна) форма здобуття освіти:</b></p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4; практичні заняття — 68 год.; самостійна робота — 52 год.;</p> <p><b>Заочна форма здобуття освіти:</b></p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4; лекції — 6 год.; самостійна робота — 114 год.;</p>   |
| Ознаки курсу  | <p>Рік навчання — 1; семестр — 1-2; Обов'язкова (для здобувачів інших ОП може бути вибірковою) дисципліна;</p> <p>кількість модулів — 4;</p>   |
| Форма контролю  | <p>Поточний контроль: залік</p> <p>Підсумковий контроль: немає, 1 семестр</p> <p>Підсумковий контроль: залік, 2 семестр</p>  |
| Компетентності та дисципліни, що є передумовою для вивчення |  |
|   | <p>Матеріально-технічне та інформаційне забезпечення.</p> <p>Кафедра фізичного виховання та спорту розміщена у приміщенні спортивно-оздоровчого комплексу "Політехнік" вул. Білогірська 50.</p>  |

Матеріально-технічне  
та/або інформаційне  
забезпечення

У ньому є: спортивний зал з глядацькими трибунами на 300 місць, гімнастичний та тренажерний зали, зал аеробіки і фітнесу, плавальний басейн сучасний конференцзал з доступом до інтернету, відкриті спортивні споруди: 2 тенісні корти, волейбольний, баскетбольний майданчики, які облаштовані гімнастичними спорудами та стадіон.

## СТРУКТУРА КУРСУ

| <b>Лекційний курс</b>   | <b>Годин</b> |             |
|---|--------------|-------------|
|   | <b>ОФЗО</b>  | <b>ЗФЗО</b> |
| Лекція 1. Організація та методичні вимоги до занять з фіз. виховання. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя. Опитування студентів про стан здоров'я.   | -            | 2           |
| Лекція 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму. Методи і засоби оздоровчого тренування. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізичні вправи впродовж дня. Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні. Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно-рухового апарату людини. Профілактичний і реабілітаційний напрямок використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я. | -            | 4           |
| <b>РАЗОМ:</b>   | <b>0</b>     | <b>6</b>    |

| <b>Практичні заняття (теми)</b>   | <b>Годин</b> |             |
|---|--------------|-------------|
|   | <b>ОФЗО</b>  | <b>ЗФЗО</b> |
| Тема 1. Організація та методичні вимоги до занять з фіз. виховання. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя. Опитування студентів про стан здоров'я. | 2            |             |
| Тема 2. Легка атлетика. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки. Індивідуальна розминка в залежності від напрямків фізичного навантаження.  | 2            |             |
| Тема 3. Легка атлетика. Особливості техніки бігу на різні дистанції. Розвиток швидко-силових якостей за допомогою стрибкових вправ.   | 2            |             |
| Тема 4. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту). Елементи техніки бігу (постанова стопи на опорі, кути згинання в колінному та кульшовому суглобах, положення тулуба і голови).  | 2            |             |
| Тема 5. Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу. Контроль пульсу.   | 2            |             |

|  |   |
|--|---|
| Тема 6. Спортивні ігри (волейбол). Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.  | 2 |
| Тема 7. Спортивні ігри (волейбол). Ознайомлення з передачами м'яча двома руками зверху і знизу. Підвідні вправи до нападаючого удару. Розміщення і перехід гравців на ігровому майданчику.   | 2 |
| Тема 8. Спортивні ігри (волейбол). Контроль виконання технічних елементів волейболістів.   | 2 |
| Тема 9. Спортивні ігри (футбол, футзал). Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол. Контроль розвитку швидко-силових якостей. Контроль виконання технічних елементів гри у футбол.  | 2 |
| Тема 10. Спортивні ігри (баскетбол). Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.  | 2 |
| Тема 11. Спортивні ігри (баскетбол). Основи техніки та тактики гри в баскетбол. Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.  | 2 |
| Тема 12. Спортивні ігри ( настільний теніс). Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.   | 2 |
| Тема 13. Спортивні ігри ( настільний теніс). Тактика гри у настільному тенісі. Контроль розвитку спритності та виконання технічних елементів.  | 2 |
| Тема 14. Гімнастика. Навчання вправам ранкової гігієнічної гімнастики (далі РГГ); фізичні вправи протягом дня; навчання самостійних занять фізичними вправами в місцях проживання студентів та в укритті. Навчання вправам основної гімнастики.  | 2 |
| Тема 15. Гімнастика. Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Ознайомлення з вправами коригуючої та ритмічної гімнастики. Різновиди гімнастичних та акробатичних вправ.  | 2 |
| Тема 16. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Тестування. Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді. Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та наказу Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». | 2 |

|  |   |
|--|---|
| Тема 17. Біологічні основи фізичного розвитку організму. Методи і засоби оздоровчого тренування. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізичні вправи впродовж дня. Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні. Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно-рухового апарату людини. Профілактичний і реабілітаційний напрямок використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я. | 2 |
| Тема 18. Плавання. Ознайомлення з правилами поведінки в басейні. Гігієна плавця. Перевірка плавальних можливостей студентів і поділ їх на підгрупи. Вивчення підготовчих вправ із освоєння з водним середовищем.   | 2 |
| Тема 19. Плавання. Ознайомлення з технікою плавання способом кроль на грудях і на спині. Вивчення рухів ногами в способах кроль на грудях і кроль на спині. Вивчення узгодження рухів ногами з диханням у способах кроль на грудях і на спині.   | 2 |
| Тема 20. Плавання. Вивчення рухів руками в способі кроль на грудях. Вивчення рухів руками в способі кроль на спині.  | 2 |
| Тема 21. Вивчення узгодження рухів руками з диханням та роботою ніг у способі кроль на спині. Ознайомлення з технікою виконання поворотів в плаванні способами кроль на грудях і на спині. Ознайомлення з технікою виконання стартового стрибка. Рейтингові змагання.  | 2 |
| Тема 22. Плавання. Ознайомлення з технікою плавання способом брас. Вивчення роботи ніг у плаванні брасом.  | 2 |
| Тема 23. Плавання. Вивчення узгодження рухів ногами з диханням при плаванні брасом.  | 2 |
| Тема 24. Плавання. Вивчення роботи рук і загальної координації рухів у плаванні способом брас.   | 2 |
| Тема 25. Плавання. Вивчення роботи рук і загальної координації рухів у плаванні способом брас.   | 2 |
| Тема 26. Плавання. Вивчення техніки виконання повороту при плаванні брасом. Повторення техніки виконання стартового стрибка.<br>Удосконалення техніки плавання брасом.   | 2 |
| Тема 27. Плавання. Ознайомлення зі способами рятування потерпілого на воді й способами транспортування. Вивчення прийомів звільнення від захватів потерпілого.   | 2 |
| Тема 28. Плавання. Вивчення прийомів надання долікарської допомоги потерпілому на воді.<br>Удосконалення техніки вивчених видів плавання.  | 2 |

|   |           |
|---|-----------|
| Тема 29. Атлетизм. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.                         | 2         |
| Тема 30. Атлетизм. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.   | 2         |
| Тема 31. Атлетизм. Комплекс вправ на розвиток сили і силової витривалості за допомогою обтяжень.  | 2         |
| Тема 32. Атлетизм. Підвищення працездатності та функціональних систем організму вправами спеціальної спрямованості за допомогою гир.  | 2         |
| Тема 33. Атлетизм. Навчання складанню програм силової спрямованості. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.                       | 2         |
| Тема 34. Атлетизм. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки. Проведення заліку. | 2         |
|   | РАЗОМ: 68 |

## ІНШІ ВИДИ РОБІТ

1. Теми рефератів з фізичного вихован
2. Місце фізичної реабілітації в системі наук.
3. Джерела та історія розвитку плавання.
4. Основні проблеми фізичної реабілітації.
5. Поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
6. Здоровий спосіб життя, взаємозалежність способу життя і здоров'я.
7. Шкідливі звички.
8. Методи фізичного оздоровлення.
9. Роль рухової активності у підтриманні здоров'я людини.
10. Вплив факторів зовнішнього середовища на людський організм.
11. Фактори здоров'я людини.
12. Причини захворювань і можливість їх відвернення.
13. Визначення правильної постави.
14. Корегуюча гімнастика як метод виправлення дефектів постави.
15. Причини порушення правильної постави.
16. Лікувальна дія фізичних вправ.
17. Фізично-оздоровча робота у вузі.
18. Фізичне виховання, як фактор формування особистості майбутнього Інженера.
19. Виховання правильної постави (комплекси вправ для виховання правильної постави).
20. Спортивно-масова робота у вузі
21. Ранкова гігієнічна гімнастика.
22. Шляхи і форми перебудови фізичного виховання у вузі.
23. Наука про фізичну культуру і спорт: стан і перспективи.
24. Фізична культура і спорт в підвищенні працездатності і навчально-трудової активності студентів.
25. Жіночий організм і спорт.
26. Фізична культура в науковій організації розумової праці.
27. Фізична культура - здоров'я і краса жінки.
28. Здоров'я в порядку - спасибі зарядці.
29. Без гімнастики не можна.
30. Фізичне тренування - здоров'я і бадьорість
31. Характеристика постави, її різновидність та способи визначення.
32. Використання фізичних вправ для ліквідації наслідків різних захворювань.
33. Основні дані про лікувальну фізичну культуру.

34. Фізична культура в режимі праці та відпочинку.
35. Методи лікарського контролю.
36. Поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
37. Негативні наслідки стресу. Як їх попередити?
38. Самомасаж для всіх і для кожного.
39. Жінка і спорт.
40. Фізична культура в трудовому колективі.
41. Бігом до здоров'я.
42. Фізичне виховання - основна частина навчально-виховного процесу у вузі.
43. Стан тренуваності. Поняття "спортивна форма".
44. Засоби і методи розвитку фізичних якостей.
45. Основи підготовки спортсменів (фізична, технічна, тактична, морально-вольова).
46. Форми і засоби фізичного виховання в колективах.
47. Фактор особистої гігієни.
48. Зміст, засоби і методи системи фізичного виховання.
49. Спорт і виховання особистості.
50. Учбові заняття - основна форма фізичного виховання студентів у вузі.
51. Ціль, задачі і форма фізичного виховання студентів.
52. Фізична культура і спорт у вузах України.
53. Фізичні вправи в умовах сімейного побуту.
54. Адаптаційний потенціал людини.
55. Суть аутогенного тренування.
56. Значення музикотерапії.
57. Значення кохання в житті людини.
58. Індивідуальний підхід до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
59. Залікові вимоги і обов'язки студентів.
60. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту.
61. Методи і принципи спортивного тренування, форми організації тренувальних ганянь.
62. фізичне тренування та психологічна стійкість.
63. Фізична культура і спорт в укріпленні волі № 1 виховання якостей характеру людини.
64. Спорт - науці, наука - спорту.
65. Пізнай свій організм.
66. Без лікарського контролю і самоконтролю нема фізкультури.
67. Масаж та самомасаж.
68. Фактори зміцнення здоров'я людини.

69. Дія фізичної активності на організм людини.
70. Здоровий спосіб життя. Рухова активність в аспекті вчення фізіологів.
71. Гіподинамія - хвороба віку.
72. Шкідливі звички - руйнуючі здоров'я.
73. Десять помилок у харчуванні.
74. Вмій працювати, вмій і відпочивати.
75. Здоровий спосіб життя.
76. Здоров'я народу - багатство країни.
77. Фізична культура і спорт в передових країнах.
78. Рух для здоров'я.
79. Завдання, зміст і організація лікарського контролю студентів.
80. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у вузі.
81. Подальший розвиток фізичної культури і спорту у вищих учбових закладах.
82. Самостійні і додаткові заняття по фізичному вихованню у вузі.
83. Олімпійські ігри: історія та сучасність.
84. Який день паришся, той день не старієш.
85. Ти не бійся ні спеки, ні холоду, загартовуйся, як сталь.
86. Біохімічні основи м'язової діяльності.
87. М'язова діяльність та внутрішні системи організму людини.
88. Старіння і збільшення тривалості життя.
89. Голодування заради здоров'я.
90. Заняття фізичною культурою і спортом.
91. Гігієна спортивного одягу.
92. Збереження здоров'я змолоду.
93. Краса в здоров'ї.
94. Контроль в спортивному тренуванні.
95. Адаптація в спорті.
96. Рецепти для здоров'я.
97. Жити без ліків.
98. Не старіти - це мистецтво.
99. Домашні завдання по фізкультурі.
100. Книга про здоровий спосіб життя.
101. Лікарський контроль у спорті.
102. Особистість і вольова готовність.
103. Люди і ігри.

104. Спорт як громадське явище.
105. Спортивно-масова робота у вузі, як фактор розвитку окремих видів спорту, масових фізкультурних заходів.
106. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі.
107. Спорт і характер.
108. Класифікація фізичних вправ.
109. Суть і структурна характеристика фізичних вправ.
110. Фізичні вправи - основний спеціальний засіб фізичного виховання.
111. Суть понять "фізичне виховання", "фізичний розвиток", "фізичне удосконалення".
112. Поняття "фізкультурний рух" і його масовий характер.
113. Вимоги до спеціальної фізичної підготовки в сфері професійної праці.
114. Особливості лікарського контролю і самоконтролю для студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи.
115. Форми і методи самостійного застосування засобів фізичного виховання.
116. Об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю.
117. Самоконтроль і його значення.
118. Значення лікарського контролю для студентів, які займаються фізичною культурою і спортом. Лікарське виключення.
119. Санітарно-просвітницька робота та пропаганда фізичної культури і спорту.
120. Медичне обслуговування оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.
121. Вплив фізичних вправ на організм людини.
122. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини.
123. Форми організації занять і їх особливості.
124. Індивідуальний кодекс здоров'я.
125. Використання засобів фізичної культури в режимі навчання та відпочинку.
126. Наукова організація праці і фізична культура.
127. Пропаганда фізичної культури і спорту у вузах.
128. Втома і відновлення.
129. Праця та відпочинок, до питання характеристики активного відпочинку.
130. Засоби пропаганди (радіо, телебачення, кіно) фізичного виховання.
131. Значення фізичного виховання у формуванні гармонійно-розвинутої особистості.
132. Фізіологічна і гігієнічна основи фізкультурних заходів у режимі робочого дня.
133. Форми і засоби фізичного виховання в громадських колективах.
134. Фактори особистої і громадської гігієни.
135. Функції засобів масової інформації з розвитку фізичної культури, формуванні здорового способу життя.
136. Фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя.
137. Збереження і укріплення здоров'я народу - одна з найважливіших соціальних задач.
138. Роль фізичної культури і спорту в трудовому вихованні студентської молоді.

139. Фізичні вправи для людей з травмами спинного мозку.
140. Методична форма фізичного виховання у вузі. Сучасні вимоги до заняття по фізичній культурі.
141. Гігієна сну.
142. Раціональне харчування - необхідна умова життєдіяльності людини.
143. Значення правильного чергування праці та відпочинку.
144. Профілактика спортивного травматизму і захворюваності.
145. Санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами прове-дення занять фізичною культурою і спортом.
146. Медичне обстеження студентів.
147. Значення лікарських спостережень за спортсменами
148. Рухова активність і фізична працездатність.
149. Посібники і їх використання на занятті по фізичній культурі.
150. Суть і значення домашніх завдань по фізкультурі.
151. Необхідність дотримування дієти і голодування.
152. Ранкова гігієнічна гімнастика - основа бадьорості та здо-ров'я.
153. Значення правильного розпорядку дня.
154. Реабілітація при захворюваннях серцево-су-динної системи.
155. Лікувальна фізична культура при захворюванні органів дихання.
156. Значення лікувальної фізичної культури, як засобу укріплення і оздоровлення організму.
157. Лікувальна фізична культура при шлунково-кишкових захворю-ваннях.
158. Значення лікувальної фізичної культури.
159. Взаємозв'язок рухових якостей.
160. Витривалість як рухова якість, характерні види її прояв-лення і методика виховання.
161. Швидкість, як рухова якість, характерні види її прояву і методика.
162. М'язова сила, як рухова якість, форми її прояву і методика виховання.
163. Фізична культура і спорт, як засіб проведення вільного часу і підтримання життєвих функцій організму.
164. Поняття "здоров'я" і його цінність.
165. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.
166. Поняття "здоров'я", чому воно є науковою проблемою?
167. Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
168. Фізіологічні основи довголіття.
169. Фізична культура і спорт - гарантія здоров'я і довголіття.
170. Особливості курсу спортивного виховання в спеціальному, підготовчому відділенні і відділенні спортивного удосконалення.
171. Виховання фізичних якостей, як єдиний процес.
172. Гнучкість як рухова якість і методика її виховання.

173. Виключити куріння зі способу життя студентів.
174. Кмітливість як рухова якість, форми її проявлення і методика виховання.
175. Значення загартовування для організму.
176. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини.
177. Роль фізичних вправ у вирішенні проблеми довголіття.
178. Дорога до здоров'я, сили і довгого життя.
179. Гімнастика для очей.
180. Здоров'я і масова фізична культура.
181. Фізкультурно-оздоровчі заходи у студентів, які про-живають в гуртожитках.
182. Використання засобів загартування в процесі фізичного виховання,
183. М'язова діяльність, адаптація, тренування.
184. Сучасна система і методи лікарського контролю в спорті.
185. Вплив спортивної підготовки на склад м'язових волокон змі-шаних скелетних м'язів.
186. Введення професійно - прикладної фізичної підготовки в нав-чальний процес студентів технічних вузів.
187. Система виховання студентів в процесі занять фізичною куль-турою і спортом.
188. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини.
189. Загартування до холоду в режимі ранкової гімнастики.
190. Гігієнічні і педагогічні аспекти рухової активності студентів.
191. Зв'язок способу життя, екології, біосфери та здоров'я.
192. Фізична культура і спорт, як фактор збереження здоров'я людини.
193. Показання та протипоказання до занять фізичною культурою і спортом.
194. М'язові болі (судоми), викликані незвичними різаними вправами.
195. Застосування сауни з метою профілактики реабілітації м'язо-вих пошкоджень опорно-рухового апарату у студентів-спортсменів.
196. Необхідність вітамінів у харчуванні і наведіть їх джерела.
197. Значення занять фізичною культурою і спортом на відкритому повітрі.
198. Агітація та пропаганда фізичної культури у вузі.
199. Фізичне виховання як фактор формування особистості майбутнього інженера.
200. Суть фізіологічних та функціональних резервів організму людини.  
ня та основ здорового способу життя для індивідуальної та самостійної роботи студентів.

## Інформаційні джерела для вивчення курсу

Навчально-методичне забезпечення.

1. Курко Я.В., Федчишин О.Я., Вальчак Н.В., Босюк О.М. Навчально-методичні матеріали з курсу "Плавання" для студентів денної форми навчання. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя 2022. 38 с.
  2. Курко Я.В., Кульчицький З.Й., Вальчак Н.В. Навчально-методичні рекомендації "Паспорт здоров'я" для студентів основної групи. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. Івана. Пулюя. 2021. 22 с.
  3. Курко Я.В., Вальчак Н.В., Федчишин О.Я. Навчально-методичні матеріали "Техніка плавання способом кроль на спині". Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. Івана. Пулюя, 2020. 20 с.
  4. Курко Я.В., Вальчак Н.В., Кульчицький З.Й. Навчально-методичні рекомендації для самостійних занять студентів спец. мед. груп. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя. 2020. 30 с.
  5. Курко Я.В., Босюк О.М. Навчально-методичні матеріали з розділу "Прикладне плавання" для студентів денної форми навчання. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя. 2021. 30 с.
  6. Фізичне виховання. Волейбол: Техніка передачі м'яча зверху [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко, Н. В. Вальчак.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/5gksmV0olt4>
  7. Фізичне виховання. Волейбол: Техніка передачі м'яча знизу [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко, Н. В. Вальчак.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/FpT3LuTAORw>
  8. Фізичне виховання. Вступна лекція: Організація та вимоги до занять з фіз. виховання. Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя. [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко.– Тернопіль, 2020. URL: <https://youtu.be/24UWF01wGHA>
  9. Дистанційне навчання з фізичної культури. Гімнастика: Самостійні вправи під час карантину та в умовах повітряної тривоги. [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: О. М. Босюк, Я. В. Курко.– Тернопіль, 2020. URL: <https://youtu.be/cz2diWXe2QA>
  10. Фізичне виховання. Атлетизм і армспорт [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: І. В. Казмірчук, Я. В. Курко, З. Й. Кульчицький.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/PfSyCm4ygcw>
  11. Фізичне виховання. Атлетизм і гирьовий спорт: спеціальні підготовчі вправи з гирями [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: І. В. Казмірчук, З. Й. Кульчицький.– Тернопіль, 2021. URL: [https://youtu.be/1j\\_8ZuSErjo](https://youtu.be/1j_8ZuSErjo)
- Рекомендована література
1. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: Навч. посіб. / Блавт О. З., Корягін В. М., Стадник Ст. Нац. ун-т "Львів. політехніка". - Львів : Вид-во Львів, 2020. - 271 с.
  2. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: Навчально-методичний посібник. Вид-во Університетська книга, 2023. - 128 с. ISBN: 978-966-680-711-6.
  3. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. – К. : НАУ, 2019. - 220 с.

Допоміжна

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua>.

2. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 406 с.

3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп. л-ра», 2019. 384 с.

4. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

5. Мартін Мілан Шімечка. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Перекладач Ірина Пушкар. Вид-во Дух і література, 2018. 220 с. ISBN : 9789663789064

6. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.

## Політики курсу

|   |   |
|---|---|
| Політика контролю                       | Використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування; тестування; виконання індивідуальних завдань та презентацій; оцінювання результатів виконаних самостійних робіт; бесіди та обговорення проблемних питань; дискусії; індивідуальні консультації; залік. Можливий ректорський контроль.      |
| Політика щодо консультування            | Консультації при вивченні дисципліни проводяться згідно затвердженого на кафедрі . Консультування передбачено як очно ,так і з використанням ресурсів електронного навчального курсу у середовищі електронного навчання університету.   |
| Політика щодо перескладання             | Студент має право на повторне складання модульного контролю з метою підвищення рейтингу протягом тижня після складання модульного контролю за графіком. Перескладання заліку відбувається в терміни, визначені графіком освітнього процесу. Здобувач ВО має право на зарахування результатів навчання здобутих у неформальній чи інформальній освіті. |
| Політика щодо академічної доброчесності | При складанні усіх видів контролю у середовищі електронного навчання завжди активується система розпізнавання особи, що складає контроль. Усі практичні роботи у ЕНК перевіряються вбудованою системою Антиплагіат. При складанні усіх форм контролю забороняється списування, у тому числі з використанням сучасних інформаційних технологій.        |
| Політика щодо відвідування              | Відвідування занять є обов'язковим компонентом освітнього процесу. За наявності поважних причин (наприклад, хвороба, особливі потреби, відрядження, сімейні обставини, участь у програмах академічної мобільності тощо) навчання може здійснюватися за індивідуальним графіком, погодженим з деканом факультету.                                      |

# СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

## Розподіл балів, які отримують студенти за курс

### Семестр 1

| Модуль 1                       |                      |            |                   |            | Модуль 2                       |                       |            |                   |            | Разом з дисципліни |
|--------------------------------|----------------------|------------|-------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|------------|-------------------|------------|--------------------|
| Аудиторна та самостійна робота |                      |            |                   |            | Аудиторна та самостійна робота |                       |            |                   |            |                    |
| Теоретичний курс (тестування)  | Практична робота     |            | Самостійна робота |            | Теоретичний курс (тестування)  | Практична робота      |            | Самостійна робота |            |                    |
| 0                              | 16                   |            | 0                 |            | 0                              | 22                    |            | 0                 |            |                    |
| № лекції                       | Види робіт           | К-ть балів | Види робіт        | К-ть балів | № лекції                       | Види робіт            | К-ть балів | Види робіт        | К-ть балів |                    |
| Тема 1                         | Практичне заняття №1 | 2          |                   |            | Тема 9                         | Практичне заняття №9  | 2          |                   |            |                    |
| Тема 2                         | Практичне заняття №2 | 2          |                   |            | Тема 10                        | Практичне заняття №10 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 3                         | Практичне заняття №3 | 2          |                   |            | Тема 11                        | Практичне заняття №11 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 4                         | Практичне заняття №4 | 2          |                   |            | Тема 12                        | Практичне заняття №12 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 5                         | Практичне заняття №5 | 2          |                   |            | Тема 13                        | Практичне заняття №13 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 6                         | Практичне заняття №6 | 2          |                   |            | Тема 14                        | Практичне заняття №14 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 7                         | Практичне заняття №7 | 2          |                   |            | Тема 15                        | Практичне заняття №15 | 2          |                   |            |                    |
| Тема 8                         | Практичне заняття №8 | 2          |                   |            | Тема 16                        | Практичне заняття №16 | 8          |                   |            |                    |

**Семестр 2**

| Модуль 1                       |                       |            |                   |            | Модуль 2                       |                       |            |                   |            | Підсумковий контроль   | Разом з дисципліни |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|------------|-------------------|------------|--|--------------------|
| Аудиторна та самостійна робота |                       |            |                   |            | Аудиторна та самостійна робота |                       |            |                   |            | Одна третя від суми балів, набраних здобувачем впродовж семестру | 100                |
| Теоретичний курс (тестування)  | Практична робота      |            | Самостійна робота |            | Теоретичний курс (тестування)  | Практична робота      |            | Самостійна робота |            |  |                    |
| 0                              | 19                    |            | 0                 |            | 0                              | 18                    |            | 0                 |            |  |                    |
| № лекції                       | Види робіт            | К-ть балів | Види робіт        | К-ть балів | № лекції                       | Види робіт            | К-ть балів | Види робіт        | К-ть балів |  |                    |
| Тема 17                        | Практичне заняття №17 | 3          |                   |            | Тема 26                        | Практичне заняття 26  | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 18                        | Практичне заняття №18 | 2          |                   |            | Тема 27                        | Практичне заняття №27 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 19                        | Практичне заняття №19 | 2          |                   |            | Тема 28                        | Практичне заняття №28 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 20                        | Практичне заняття №20 | 2          |                   |            | Тема 29                        | Практичне заняття №29 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 21                        | Практичне заняття №21 | 2          |                   |            | Тема 30                        | Практичне заняття №30 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 22                        | Практичне заняття №22 | 2          |                   |            | Тема 31                        | Практичне заняття №31 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 23                        | Практичне заняття №23 | 2          |                   |            | Тема 32                        | Практичне заняття №32 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 24                        | Практичне заняття №24 | 2          |                   |            | Тема 33                        | Практичне заняття №33 | 2          |                   |            |  |                    |
| Тема 25                        | Практичне заняття №25 | 2          |                   |            | Тема 34                        | Практичне заняття №34 | 2          |                   |            |  |                    |

## Розподіл оцінок

| Сума балів за навчальну діяльність | Шкала ECTS | Оцінка за національною шкалою, залік                        |
|------------------------------------|------------|---|
| 90-100                             | A          | Зараховано  |
| 82-89                              | B          | Зараховано  |
| 75-81                              | C          | Зараховано  |
| 67-74                              | D          | Зараховано  |
| 60-66                              | E          | Зараховано  |
| 35-59                              | FX         | Не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 1-34                               | F          | Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Затверджено рішенням кафедри ФС, протокол №1 від «28» серпня 2025 року.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми канд. психол. наук, доцент кафедри ПС

Ірина ПЕРІГ