



Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
Факультет біомедичної інженерії  
Кафедра спортивного вдосконалення

Фізичне виховання

30 7

Галузь знань

Курс 1-2

Спеціальність

Всі спеціальності

Семестр 1-4

Освітньо-професійна програма

Всі освітні програми

ECTS 5

Статус

Обов'язкова дисципліна

Годин 150

Форма навчання

Денна

Семестровий контроль

Атестація, залік

Розподіл годин

	Аудиторні години		Самостійна робота
	Практичні заняття		
I семестр	36		1,5
	1 раз на тиждень		
II семестр	36		1,5
	1 раз на тиждень		
III семестр	36		1,5
	1 раз на тиждень		
IV семестр	36		1,5
	1 раз на тиждень		

Гарант освітньої програми

*Олена ЛАЗЕБНА*  
«19» лютого 2020 р.

Завідувач кафедри

*Юрій НОВИЦЬКИЙ*  
«19» лютого 2020 р.

Голова методичної комісії

*Світлана ІБРАГІМОВА*  
«19» лютого 2020 р.

Редакція від 19.02.2020 р.

Інформація про викладача

ПІБ	Бойко Ганна Леонідівна	Бойко Ганна Леонідівна
Посада	доцент	доцент
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук	кандидат педагогічних наук
Профіль викладача	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/bgl3">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/bgl3</a>	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/bgl3">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/bgl3</a>

Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/citations?user=Mh9uhjQAAAAJ&amp;hl=ru">https://scholar.google.com/citations?user=Mh9uhjQAAAAJ&amp;hl=ru</a>	<a href="https://scholar.google.com/citations?user=Mh9uhjQAAAAJ&amp;hl=ru">https://scholar.google.com/citations?user=Mh9uhjQAAAAJ&amp;hl=ru</a>
e-mail	<a href="mailto:annaanna2612@gmail.com">annaanna2612@gmail.com</a>	<a href="mailto:annaanna2612@gmail.com">annaanna2612@gmail.com</a>

ПІБ	Дакал Наталія Адамівна	Дакал Наталія Адамівна
Посада	доцент	доцент
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Профіль викладача	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/dna4">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/dna4</a>	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/dna4">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/dna4</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LYPwZacAAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LYPwZacAAAAJ</a>	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LYPwZacAAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LYPwZacAAAAJ</a>
e-mail	<a href="mailto:dakalnata@gmail.com">dakalnata@gmail.com</a>	<a href="mailto:dakalnata@gmail.com">dakalnata@gmail.com</a>

ПІБ	Міщук Діана Миколаївна	Міщук Діана Миколаївна
Посада	доцент	доцент
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Профіль викладача	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/mdm11">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/mdm11</a>	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/mdm11">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/mdm11</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=R5wmDL4AAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=R5wmDL4AAAAJ</a>	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=R5wmDL4AAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=R5wmDL4AAAAJ</a>
e-mail	<a href="mailto:diana.mischuk9@gmail.com">diana.mischuk9@gmail.com</a>	<a href="mailto:diana.mischuk9@gmail.com">diana.mischuk9@gmail.com</a>

	Лекція	Практичні/лабораторні
ПІБ	Новицький Юрій Володимирович	Новицький Юрій Володимирович
Посада	Зав. кафедри	Зав. кафедри
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	Кандидат педагогічних наук	Кандидат педагогічних наук
Профіль	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/prof">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/prof</a>	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/nyv">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/nyv</a>

## Фізичне виховання

викладача	<a href="#">ile/nyv7</a>	<a href="#">7</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=uBAAcScAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=uBAAcScAAAAJ&amp;hl=uk</a>	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=uBAAcScAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=uBAAcScAAAAJ&amp;hl=uk</a>
e-mail	<a href="mailto:yurnovik@ukr.net">yurnovik@ukr.net</a>	<a href="mailto:yurnovik@ukr.net">yurnovik@ukr.net</a>
ПІБ	Скибицький Ігор Глібович	Скибицький Ігор Глібович
Посада	доцент	доцент
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук	кандидат педагогічних наук
Профіль викладача	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/sig6/results">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/sig6/results</a>	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/sig6/results">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/sig6/results</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=eQMnpp0AAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=eQMnpp0AAAAJ&amp;hl=uk</a>	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=eQMnpp0AAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=eQMnpp0AAAAJ&amp;hl=uk</a>
e-mail	<a href="mailto:budmo@i.ua">budmo@i.ua</a>	<a href="mailto:budmo@i.ua">budmo@i.ua</a>

ПІБ	Гаврилова Надія Михайлівна	Гаврилова Надія Михайлівна
Посада	Ст. викладач	Ст. викладач
Вчене звання	Ст. викладач	Ст. викладач
Науковий ступінь	-	-
Профіль викладача	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/gnm14">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/gnm14</a>	<a href="http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/gnm14">http://intellect.fv.fbmi.kpi.ua/profile/gnm14</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LB_TWcwAAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LB_TWcwAAAAJ</a>	<a href="https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LB_TWcwAAAAJ">https://scholar.google.com/citations?hl=ru&amp;user=LB_TWcwAAAAJ</a>
e-mail	<a href="mailto:nadejdabojarka@gmail.com">nadejdabojarka@gmail.com</a>	<a href="mailto:nadejdabojarka@gmail.com">nadejdabojarka@gmail.com</a>

ПІБ	Карпюк Ірина Юріївна	Карпюк Ірина Юріївна
Посада	доцент	доцент
Вчене звання	доцент	доцент
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук	кандидат педагогічних наук
Профіль викладача	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/kiy7">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/kiy7</a>	<a href="http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/kiy7">http://intellect.sport.fbmi.kpi.ua/profile/kiy7</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=3fu5AvMAAAAJ">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=3fu5AvMAAAAJ</a>	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=3fu5AvMAAAAJ">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=3fu5AvMAAAAJ</a>

e-mail	<a href="mailto:irkarpiuk@gmail.com">irkarpiuk@gmail.com</a>	<a href="mailto:irkarpiuk@gmail.com">irkarpiuk@gmail.com</a>
--------	--	--

### Анотація навчальної дисципліни

Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблений на основі принципу адаптаційних змін в організмі, що дозволяє передбачити необхідні навчальні завдання та активності, які потрібні студентам для досягнення очікуваних результатів навчання, а потім спроектувати навчальний досвід таким чином, щоб максимально збільшити можливості студентів досягти бажаних результатів.

Силабус побудований таким чином, що для виконання кожного наступного завдання студентам необхідно застосовувати навички та знання, отримані у попередньому. Фінальним завданням є виконання тестових вправ з обраного виду рухової активності та вправ за програмою щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, для виконання яких студенти використовують теоретичні знання та застосовують практичні навички, отримані під час виконання всіх видів завдань та активної участі на практичних заняттях (виконання поточних завдань та активностей). Особлива увага приділяється принципу поступовості в застосуванні фізичних навантажень, самоконтролю за станом організму. На заняттях впроваджується система заохочення студентів до активного навчання, у відповідності з якою вони мають працювати над практичними тематичними завданнями, які дозволять в подальшому вирішувати проблеми з фізичним розвитком та руховими навичками.

Навчання здійснюється на основі студентоцентрованого підходу та стратегії взаємодії викладача та студента з метою засвоєння студентами матеріалу та розвитку в них практичних навичок.

Під час навчання застосовуються:

- стратегії активного і колективного навчання;
- особистісно-орієнтовані розвиваючі технології, засновані на активних формах і методах навчання (підбір індивідуального навантаження).

Для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується електронна пошта та месенджер WhatsApp, за допомогою якого:

- спрощується розміщення та обмін навчальним матеріалом;
- здійснюється надання зворотного зв'язку студентам стосовно навчальних завдань та змісту навчальної дисципліни;
- ведеться облік виконання студентами плану навчальної дисципліни, графіку виконання навчальних завдань та оцінювання студентів.

Під час навчання та для взаємодії зі студентами використовуються сучасні інформаційно-комунікаційні та мережеві технології для спілкування та вирішення поточних питань (графік спортивно-масових заходів, надолуження навчального матеріалу, тощо).

### Місце навчальної дисципліни в програмі навчання

Дисципліна «Фізичне виховання» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує відповідно до свого предмету знання з інших освітніх і наукових галузей: медико-біологічних, психолого-педагогічних, тощо. За структурно-логічною схемою програми підготовки бакалавра дисципліна «Фізичне виховання» закладає мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя, підвищення фізичної та розумової працездатності; сприяє розвитку основних життєво необхідних професійно-прикладних рухових вмінь та навичок.

Отримані практичні навички та засвоєні теоретичні знання під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» можна використовувати в подальшому для опанування методами самоконтролю за станом організму та підвищення працездатності для реалізації вимог інших навчальних дисциплін.

### Необхідні навички

1. Індивідуалізації фізичних навантажень.
2. Самоконтролю за станом організму.

### Програмні результати навчання

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби фізичного виховання для підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) використовувати рухову активність для досягнення особистих та професійних цілей.
- 4) використовувати рухові вміння і навички для фізичного вдосконалення;
- 5) забезпечувати збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, підтримуючи належний рівень фізичного стану.
- 6) використовувати рухові вміння і навички професійно-прикладної фізичної діяльності.

### Перелік тем, завдання та терміни виконання

Програмні результати навчання, контрольні заходи та терміни виконання оголошуються студентам на першому занятті.

№ з/п	Тема	Програмні результати навчання	Основні завдання	
			Контрольний захід	Термін виконання
1.	Інформаційне забезпечення проведення занять з обраного виду спорту.	№1, 2	-	1-й тиждень
2.	Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.	№ 2, 3	-	2-3-ий тиждень
3.	Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та	№3	Поточний контроль, атестація – 7, 14	4-16-ий тиждень

## Фізичне виховання

	спорту.			
4.	Навчання техніці виконання фізичних вправ з обраного виду рухової активності та спорту.	№ 3,4	Поточний контроль, атестація - 21	17-25-ий тиждень
5.	Формування навичок плавання.	№3, 4	Поточний контроль	За окремим графіком
6.	Методика визначення і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.	№3, 4	Поточний контроль	17-20-ий тиждень
7.	Розвиток фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту.	№3, 4	Поточний контроль, атестація – 7, 14, 21, 28	4-32-ий тиждень
8.	Навчання техніці виконання вправ обраного виду рухової активності та спорту.	№3, 4, 5	Поточний контроль, атестація – 7, 14, 21, 28	4-32-ий тиждень
9	Тестування фізичної підготовленості	№ 3, 4, 5, 6	Залік - 36	33-36-ий тиждень

Тестування фізичної підготовленості є фінальним контрольним заходом, який охоплює всі програмні результати навчання. Термін виконання: з 33-го по 36-й тиждень

### Система оцінювання

№ з/п	Контрольний захід	%	Ваговий бал	Кількість	Всього
1.	Практична робота	34	1	34	34
2.	Нормативи фізичної підготовленості	50	10	5	50
3.	Прикладний норматив з плавання	10	10	1	10
4.	Щоденник самоконтролю	6	6	1	6
	Всього				100

Результати оголошуються кожному студенту у його присутності.

Для кращого використання сучасних тенденцій в фізичному вихованні навчальні заняття проводяться у традиційній формі, за педагогічною технологією вільного вибору студентами форми рухової активності (виду спорту).

З урахуванням матеріально-технічної бази університету та якісного складу науково-педагогічних працівників сформовано 15 відділень за видами спорту (рухової активності): 1. Футбол; 2. Баскетбол; 3. Волейбол; 4. Важка атлетика та пауерліфтинг; 5. Спортивна аеробіка; 6. Бокс; 7. Єдиноборства; 8. Настільний теніс; 9. Теніс; 10. Легка атлетика; 11. Плавання; 12. Стрільба з лука; 13. Спортивна гімнастика; 14. Спортивний туризм та Скелелазіння; 15. Шейпінг. Окремим підрозділом є відділення спеціальних медичних груп для студентів з відхиленнями в стані здоров'я і інвалідністю.

## Фізичне виховання

### Семестрова атестація студентів

Обов'язкова умова допуску до заліку		Критерій
1	Своєчасне виконання завдань практичних занять та графіку навчального процесу	$RD \geq 21$
2	Складання контрольних нормативів	$RD \geq 16$
3	Складання прикладного нормативу з плавання	$RD \geq 3$

Таблиця переведення рейтингових балів до оцінок за університетською шкалою

Рейтингові бали, RD	Оцінка за університетською шкалою
$95 \leq RD \leq 100$	Відмінно
$85 \leq RD \leq 94$	Дуже добре
$75 \leq RD \leq 84$	Добре
$65 \leq RD \leq 74$	Задовільно
$60 \leq RD \leq 64$	Достатньо
$RD < 60$	Незадовільно
Невиконання умов допуску	Не допущено

### Політика навчальної дисципліни

#### Порушення термінів виконання завдань та заохочувальні бали

Заохочувальні бали		Штрафні бали	
Критерій	Ваговий бал	Критерій	Ваговий бал
Участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету	5 балів	Пропуск практичного заняття без поважної причини	-2 бали
участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях	7 балів	Несвоєчасне (без поважної причини) складання будь якого контрольного нормативу або тестування	-3 бали за кожен день
Ведення щоденника самоконтролю за станом організму	5 балів		

#### Відвідування занять

Оцінюється систематичність відвідування практичних занять. Студентам рекомендується відвідувати заняття, оскільки систематичність є запорукою функціонального

## Фізичне виховання

та фізичного розвитку. На заняттях викладається практичний матеріал та розвиваються рухові навички, необхідні для виконання загального оцінювання фізичної підготовленості. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність студента, фізичну підготовленість, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички.

### Пропущені контрольні заходи

Несвоєчасне виконання тестових завдань через відсутність на заняттях оцінюється за об'єктивними показниками виконання з застосуванням штрафних балів.

### Календарний рубіжний контроль

Проміжна атестація студентів (далі – атестація) є календарним рубіжним контролем. Метою проведення атестації є підвищення якості навчання студентів та моніторинг виконання графіка освітнього процесу студентами.

Критерій		Перша атестація	Друга атестація	Третя атестація	Четверта атестація
Термін атестації		7-ий тиждень	14-ий тиждень	21-ий тиждень	28-ий тиждень
Умови отримання атестації	Поточний рейтинг	≥ 6 балів	≥ 11 балів	≥ 21 балів	≥ 27 балів
	Виконання завдань практичних занять	Практична робота			
		+	+	+	+

### Академічна доброчесність

Політика та принципи академічної доброчесності визначені у розділі 3 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>.

### Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>.

### Процедура оскарження результатів контрольних заходів

Студенти мають можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури контрольних заходів та очікувати, що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами.

Студенти мають право оскаржити результати контрольних заходів, але обов'язково аргументовано, пояснивши з яким критерієм не погоджуються відповідно до оціночного листа та/або зауважень.

### Інклюзивне навчання

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» може викладатися для більшості студентів в тому числі з особливими освітніми потребами, окрім студентів з відсутністю зору, яка не дозволяє виконувати практичні завдання.



## **Фізичне виховання**

---

### **Навчання іноземною мовою**

Враховуючи специфіку навчальної дисципліни, деякі поняття та навчальний матеріал вивчаються англійською мовою (фрагментарно). Також у процесі викладання навчальної дисципліни може використовуватись матеріали та джерела англійською мовою.

### **Позааудиторні заняття**

Передбачається в межах вивчення навчальної дисципліни 6 годин для самостійної підготовки до виконання залікових вимог.