



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальність	025 Музичне мистецтво	
Галузь знань	02 Культура і мистецтво	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр	
Освітньо-професійна програма	Хорове та оперно-симфонічне диригування Сольне інструментальне та вокальне виконавство Оркестрова майстерність Музикознавство та композиція	
Курс	1	
Семестр	1	
Обсяг дисципліни (години / ECTS)	90 / 3	
Статус дисципліни (обов'язкова / вибіркова)	Обов'язкова	
Мова викладання	Українська	
Інформація про викладача	Прізвище, ім'я, по батькові	Горлов Анатолій Серафимович
	Науковий ступінь, вчене/почесне звання	Кандидат педагогічних наук, доцент
	Посада	Доцент кафедри мистецької освіти та гуманітарних дисциплін
	Профіль викладача, e-mail	https://num.kharkiv.ua/assets/img/structure/faculties/social-sciences/Gorlov.pdf gorlovanatoliy1950@gmail.com
Анотація	Проблема оцінки стану індивідуального здоров'я і його контроль має важливе значення для людини. Однією з головних задач, вирішення якої забезпечить укріплення здоров'я студентів, є своєчасна діагностика його кількості і якості. Дисципліна «Основи фізичного виховання та здорового способу життя» покликана сприяти формуванню у майбутніх працівників галузі мистецтва і культури цілісної системи знань, умінь і навичок щодо збереження їх соціального, психічного і фізичного здоров'я та працездатності під час навчання. Навчальна дисципліна формує в сучасній студентській молоді цілісне здоров'язберігаюче мислення.	

Мета дисципліни	Формування в особистості майбутнього фахівця мистецтва усвідомлення важливості збереження здоров'я, фізичної культури, підтримання його загальної й спеціальної працездатності та здорового способу життя. Пропагування здорового способу життя у суспільстві та мистецькому оточенні.
Програмні результати навчання	ПРН13. Вміти здійснювати педагогічну діяльність.
Загальні компетентності	ЗК6. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК8. Здатність застосувати знання у практичних ситуаціях. ЗК12. Здатність працювати автономно. ЗК17. 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.
Фахові (спеціальні) компетентності	ФК6. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності.
Зміст навчальної дисципліни	<p><i>Тема 1.</i> Фізичне виховання і здоров'я нації (теоретичні повідомлення).</p> <p><i>Тема 2.</i> Самовдосконалення вмінь і навичок щодо виконання загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) у русі та на місці потоковим методом</p> <p><i>Тема 3.</i> Самовдосконалення студентів в виконанні спеціально-бігових вправ спряжено-послідовним методом потоково.</p> <p><i>Тема 4.</i> Самовдосконалення студентів з фізичної підготовленості щодо розвитку їх швидкісних якостей.</p> <p><i>Тема 5.</i> Самовдосконалення студентів в виконанні бігових вправ на витривалість.</p> <p><i>Тема 6.</i> Самовдосконалення студентів з фізичної підготовленості щодо розвитку їх витривалості.</p> <p><i>Тема 7.</i> Самовдосконалення студентів в виконанні горизонтальних стрибкових вправ.</p> <p><i>Тема 8.</i> Самовдосконалення студентів в виконанні вертикальних стрибкових вправ.</p> <p><i>Тема 9.</i> Самовдосконалення студентів з фізичної підготовленості стосовно розвитку їх силових якостей.</p> <p><i>Тема 10.</i> Самовдосконалення студентів в виконанні фізичних вправ з метання важких снарядів.</p> <p><i>Тема 11.</i> Самовдосконалення студентів з фізичної підготовленості щодо розвитку їх гнучкості.</p> <p><i>Тема 12.</i> Самовдосконалення студентів з фізичної підготовленості щодо розвитку їх спритності.</p> <p><i>Тема 13.</i> Самовдосконалення студентів в ігрових видах спорту.</p> <p><i>Тема 14.</i> Самовдосконалення студентів в ігрових видах спорту.</p> <p><i>Тема 15.</i> Самовдосконалення студентів з виконання вправ</p>

	<p>ОФК щодо профілактики захворювань хребта. <i>Тема 16. Самовдосконалення студентів з виконання вправ ОФК, щодо профілактики пам'яті та протидії коронавірусної інфекції.</i></p>
Види занять	Самостійна робота. Лекційні заняття (заочна форма навчання). Семінарські заняття (денна форма навчання).
Методи навчання	словесні методи (лекція, коментар відеоаналізу); наочні методи (демонстрація та ілюстрація); практичні методи (самостійні практичні заняття, дискусії, семінари); відеометоди у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання проводиться: за допомогою сервісів Google Meet (відеотелефонний зв'язок та демонстрація навчальних відеофільмів), стосовно звітності виконання контрольних робіт застосовується використання Google desk, Viber, Telegram, WhatsApp; самостійна робота студентів виконується за допомогою створення відеозапису виконання комплексів ЗРВ та комплексів ОФК.
Форми та методи оцінювання	<p>Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-бальною шкалою та шкалою ЄКТС відповідно до Положення про організацію та проведення поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти.</p> <p>Поточний контроль (мак 60 балів): вивчення і виконання комплексів загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) у русі і на місці поточним методом (перевірка виконання з відеозапису); виконання розрахункових завдань стосовно діагностики психічного, соціального та фізичного здоров'я.</p> <p>Підсумковий семестровий контроль (мак 40 балів): диференційований залік: виконання індивідуального комплексу оздоровчої фізичної культури (оцінка виконання з відеозапису); перевірка письмової самостійної роботи з аналізу самооцінки власного здоров'я та здорового способу життя.</p> <p>Умовою допуску до підсумкового семестрового контролю є виконання програми навчальної дисципліни й отримання за виконання завдань поточного контролю не менше ніж 20 балів.</p> <p>Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.</p> <p>На першому занятті викладач доводить до відома здобувачів зміст робочої програми навчальної дисципліни із обов'язковою презентацією розподілу нараховуваних балів за темами, видами робіт за темами, кількість балів та критерії оцінювання за кожним видом роботи.</p>
Особливості та політики дисципліни	<p>Від студентів очікується регулярне відвідування усіх видів занять згідно з розкладом.</p> <p>Порядок повторного проходження контрольних заходів та ліквідації академічної заборгованості визначено Положенням про організацію та проведення поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти.</p> <p>Необхідною вимогою під час навчання є дотримання</p>

	<p>академічної доброчесності (списування, в тому числі з використанням гаджетів, під час поточного та підсумкового контролю заборонено). Робота в курсі має відповідати вимогам «Положення ХНУМ імені І. П. Котляревського про академічну доброчесність» (http://surl.li/oazkw) та «Кодексу академічної доброчесності ХНУМ імені І. П. Котляревського» (http://surl.li/oazle).</p> <p>В Університеті панують взаємоповага, шанобливість, чесність.</p>
<p>Рекомендовані джерела інформації</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Арєф'єв, В. Г., & Єдинак, Г. А. (2001). <i>Фізична культура (молодому спеціалісту)</i>. Абетка-Нова. 2. Головченко, Г. Т. (2001). Вивчення адаптаційних можливостей студентів-міжнародників. <i>Молода спортивна наука України</i>, 5(1), 43–45. 3. Горлов, А. С. (2023). Фізичне здоров'я та перспективи його вдосконалення у студентів-музикантів Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського. <i>Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти</i>, 66, 221-255. 4. Любієв, А. Г., Бондаренко, Т. В., & Горлов, А. С. (2008). <i>Історико-філософські і методичні аспекти фізичної культури Китаю</i>. НТУ «ХП». 5. Любієв, А. Г., Бондаренко, Т. В., & Горлов А. С. (2012). <i>Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера</i>. НТУ «ХП». 6. Круцевич, Т. Ю. (Ред.). (2003). <i>Теорія і методика фізичного виховання</i> (Т. 1-2). Олімпійська література.

Силабус розроблено відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Основи фізичного виховання та здорового способу життя», затвердженої науково-методичною радою Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського 30 серпня 2023 року, протокол № 1.