



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	Музикознавство та композиція Оркестрова майстерність Сольне інструментальне та вокальне виконавство Хорове та оперно-симфонічне диригування	
Курс	1	
Семестр	1	
Обсяг дисципліни (години / ЄКТС)	90 годин / 3 кредити ЄКТС	
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 anatolii.horlov@num.kh.ua
Анотація	<p>Проблема оцінки стану індивідуального здоров'я і його контроль має важливе значення для людини. Одна з головних задач, які забезпечують укріплення здоров'я студентів, є своєчасна діагностика його кількості і якості.</p> <p>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.</p>	
Мета дисципліни	Формування в особистості майбутнього фахівця мистецтва усвідомлення важливості заняття фізичною культурою для збереження здоров'я; 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	СК6. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності.
Зміст навчальної дисципліни	<p><i>Тема 1.</i> Вступ до дисципліни «Основи фізичного виховання та здорового способу життя». Розвиток вмінь і навичок з виконання загальнорозвиваючих вправ у русі та на місці поточним методом.</p> <p><i>Тема 2.</i> Діагностика власного психічного і соціального здоров'я. Лабораторна діагностика фізичного здоров'я студентів.</p> <p><i>Тема 3.</i> Методологія самовдосконалення у техніці спринтерського та естафетного бігу. Тестування щодо визначення індивідуальних рис характеру.</p> <p><i>Тема 4.</i> Методологія самовдосконалення у фізичній підготовленості щодо швидкісних здібностей. Самооцінка студентами свого здоров'я та ведення здорового способу життя.</p> <p><i>Тема 5.</i> Методологія самовдосконалення у техніці бігу на витривалість. Самооцінка здорового способу життя щодо гігієни харчування.</p> <p><i>Тема 6.</i> Методологія самовдосконалення фізичної підготовленості: загальна і спеціальна витривалість. Оцінка студентами власної гігієни харчування стосовно ризику ішемічної хвороби серця.</p> <p><i>Тема 7.</i> Методологія самовдосконалення в техніці горизонтальних легкоатлетичних стрибків. Самооцінювання студентів на відповідність критеріям здорового способу життя щодо статури та краси тіла людини. Індивідуальний комплекс оздоровчої фізичної культури.</p> <p><i>Тема 8.</i> Методологія самовдосконалення в техніці вертикальних легкоатлетичних стрибків. Самооцінка фізичного стану студента. Аналіз виконання самостійної контрольної роботи № 1.</p>

	<p><i>Тема 9.</i> Методологія самовдосконалення фізичної підготовленості щодо загальної і спеціальної сили. Самооцінка ведення студентами здорового способу життя щодо запобігання раковим захворюванням та шкідливим звичкам.</p> <p><i>Тема 10.</i> Методологія самовдосконалення в техніці метання важких снарядів. Самооцінка ведення студентами здорового способу життя щодо захворювань серцево-судинної системи.</p> <p><i>Тема 11.</i> Методологія самовдосконалення у техніці фізичної підготовленості щодо розвитку пасивної та активної гнучкості. Самооцінка індивідуального фізичного стану студента.</p> <p><i>Тема 12.</i> Методологія самовдосконалення у техніці фізичної підготовленості щодо розвитку спритності. Самооцінка ведення студентами здорового способу життя стосовно його адаптаційних можливостей.</p> <p><i>Тема 13.</i> Методологія самовдосконалення у техніці ігрових видів спорту: волейбол, баскетбол. Самооцінка ведення студентами здорового способу життя щодо функціонування серцево-судинної системи.</p> <p><i>Тема 14.</i> Методологія самовдосконалення у техніці ігрових видів спорту: настільний теніс, бадмінтон. Профілактика респіраторних захворювань за допомогою фізичних вправ.</p> <p><i>Тема 15.</i> Методологія самовдосконалення у техніці виконання фізичних вправ з профілактики захворюванням хребта. Гігієна праці і побуту. Аналіз виконання самостійної контрольної роботи №2.</p> <p><i>Тема 16.</i> Методологія самовдосконалення при виконанні вправ ОФК для розвитку пам'яті та поліпшення роботи мозку. Аналіз самостійних письмових робіт студентів щодо самооцінки їх здоров'я та ведення здорового способу життя.</p>
Види занять	Семінарські, практичні заняття, самостійна робота
Методи навчання	Словесні (коментар відеоаналізу), наочні методи (демонстрація та ілюстрація); відеометоди (відеотелефонний зв'язок, демонстрація навчальних фільмів); самостійна робота (відеозапис виконання комплексів ЗРВ та комплексів ОФК, письмові роботи).
Форми та методи оцінювання	<p>Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-баловою шкалою та шкалою ЄКТС відповідно до Положення про організацію та проведення поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти.</p> <p>Поточний контроль (max 60 балів): відеозапис виконання комплексів загальнорозвиваючих вправ у русі і на місці потоковим методом; виконання розрахункових завдань за діагностикою психічного, соціального та фізичного здоров'я; індивідуальне завдання (письмова робота з аналізу стану власного здоров'я та ведення здорового способу життя); контрольна робота.</p> <p>Підсумковий семестровий контроль: залік. Оцінювання здійснюється за накопичувальною системою за результатами</p>

	<p>поточного контролю. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60. 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>
<p>Особливості та політики дисципліни</p>	<p>Від студентів очікується регулярне відвідування усіх видів занять згідно з розкладом та виконання самостійної роботи в повному обсязі. Порядок повторного проходження контрольних заходів та ліквідації академічної заборгованості визначено Положенням про організацію та проведення поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти. Необхідною вимогою під час навчання є дотримання академічної доброчесності. 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). 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.