

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Навчально-науковий інститут медичної інженерії

Кафедра фізичного виховання та спорту

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ**

з дисципліни

«Фізичне виховання»

для студентів ОП «Атомна енергетика»
для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Навчально-науковий інститут медичної інженерії

Кафедра фізичного виховання та спорту

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ**

з дисципліни

«Фізичне виховання»

для студентів ОП «Атомна енергетика»
для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Методичні вказівки для самостійної підготовки здобувачів з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ОП «Атомна енергетика» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності G4 Енерговиробництво / Уклад.: Джуринський П.Б., Беловол Т.Г., Ковальова Т.М., Коломійченко О.Ю., Пелепчук О.С. – Одеса: НУ «Одеська політехніка», 2025. – 11 с.

Пояснювальна записка :

Мета дисципліни: отримати знання, необхідні для формування мотивації та ціннісного ставлення до рухової активності і здорового способу життя; освоїти уміння і навички з рухової діяльності для ведення здорового способу життя, підтримання загального рівня фізичної працездатності, профілактики професійного вигорання та ефективного вирішення складних спеціалізованих задач та практичних проблем.

Практичне значення та використання отриманих знань: здатність до самоконтролю та профілактики професійних виснажень із застосуванням засобів фізичного виховання, природних чинників під час організації трудової діяльності та дозвілля; зміцнення здоров'я шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

1. Результати навчання

ПРН 4. Виявляти, формулювати і вирішувати проблеми атомної енергетики; розуміти важливість нетехнічних (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) обмежень.

ПРН13. Розуміти нетехнічні (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) наслідки інженерної практики.

2. Структура навчальної дисципліни

денна форма здобуття освіти

Се ме ст р	Кількість					Індивідуальна робота	Форма підсумкового контролю
	аудиторних занять			годин			
	Лекції	Практичні	Лабораторні	Аудиторні заняття	Самостійна робота		
1	0	15	0	30	60	-	Залік

заочна форма здобуття освіти

С е м ес тр	Кількість					Контрольні роботи	Індивідуальна робота	Форма підсумкового контролю
	аудиторних занять			годин				
	Л ек ці ї	Пр акт ич ні	Лаб ора тор ні	Аудит орні занятт я	Самост ійна робота			
2	0	2	0	4	86	1	-	Залік

3. Тематика практичних занять

Для денної форми здобуття освіти

Семестр 1

Практичні заняття

Практичне заняття №1. Основні поняття фізичного виховання

Мета: Розглянути визначення понять : здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, фітнес, фізичний розвиток, рухова активність, фізична вправа, мотивація до занять руховою активністю, фізичні якості, підвищення фізичної підготовленості, фізична працездатність, ціннісне значення занять фізичним вихованням, загальна та особиста гігієна, відновлювальне та оздоровче значення фізичного виховання, фізична рекреація.

Практичне заняття №2 Історичні та соціологічні аспекти фізичного виховання, як ключового засобу здорового способу життя.

Мета: Визначити основні історичні та соціологічні складові розвитку фізичного виховання від часів античності і до наших днів. Особливості розвитку фізичного виховання на території України.

Практичне заняття №3. Класифікація та загальна характеристика фізичних вправ.

Мета: Отримати розуміння щодо класифікації фізичних вправ з урахуванням фізіологічних, енергетичних, адаптаційних особливостей організму.

Практичне заняття №4. Здоровий спосіб життя.

Мета : Визначити складники здорового способу життя : здорове харчування, режим рухової активності, режим сну, режим відпочинку, нетехнічні обмеження, екологічне середовище.

Практичне заняття №5. Особливості кардіотренувань.

Мета: Одержати знання з особливостей кардіотренувань низької та середньої інтенсивності, з використанням тренажерів та засобів оздоровчого бігу і ходьби.

Практичне заняття №6. Природні чинники під час занять фізичним вихованням.

Мета: Отримати розуміння щодо позитивного впливу природних чинників у поєднанні з виконанням фізичних вправ. Навести приклади підвищення показників фізичної підготовленості під час занять фізичним вихованням з використанням природних чинників.

Практичне заняття №7. Функціональний фітнес. Діагностика фізичного стану та фізичної підготовленості.

Мета: Вивчити вправи, які зміцнюють тіло та позитивно впливають на профілактику втоми і больових відчуттів в спині : присідання, відведення ніг, «планка», вправи з елементами йоги із вихідного положення лежачи на спині та животі, дихальні вправи. Ознайомитися з вправами тестування фізичної підготовленості, контролю пульсу в стані спокою, до навантаження, під час навантаження, після навантаження; вправами на розминку, з легкого бігу, мобілізаційними вправами на суглоби; присіданнями, випадами, згинаннями і розгинаннями рук в упорі лежачи від підлоги; вправами на координацію рухів

Практичне заняття №8. Рухливі ігри та елементи спортивних ігор.

Мета: Вивчити вправи з розвитку координаційних та комунікаційних навичок; зниження психологічної втоми, підвищення позитивних емоцій; елементами рухливих і спортивних ігор, які можна використовувати під час відпочинку на природі.

Практичне заняття №9. Стретчинг та мобільність.

Мета: Розглянути вправи з покращення гнучкості, профілактику м'язового перенапруження; використанням мобілізаційних рухів хребта, розтягуванням основних груп м'язів; формування і підтримання правильної постави, профілактику та корекцію порушень постави

Практичне заняття №10. Силова підготовка з власною вагою тіла.

Мета: Розглянути особливості застосування силових вправ зі зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення м'язового тонусу; використанням присідань різних варіацій, згинань і розгинань рук в упорі лежачи, різновидів статичних напружень; з використанням гімнастичного обладнання та інвентаря.

Практичне заняття №11. Фітнес з резиновими еспандерами та невеликими обтяженнями.

Мета: Одержати знання з використання безпечних силових вправ (динамічних, статико-динамічних, статичних) в домашніх умовах з використанням еспандера та невеликих обтяжень з гантелями.

Практичне заняття №12. Йога і пілатес для відновлення та зняття стресу. Гімнастичні вправи біля «шведської» гімнастичної стінки.

Мета : Вивчити методи саморегуляції з використанням вправ з йоги і пілатесу. Розглянути особливості використання вправ на «шведській» гімнастичній стінці для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки виконання вправ.

Практичне заняття №13. Силова витривалість

Мета : Визначити засоби з формування стійкості до фізичних навантажень. Розглянути вправи з підйомів корпусу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, утримання тіла на поперечині, присідань, стрибків з місця; атлетичні вправи спрямовані на розвиток сили окремих м'язових груп; комплекси вправ з підвищення загальної та спеціальної витривалості.

Практичне заняття №14. Ігрові види спорту

Мета : Отримати знання з особливостей різноманітних ігрових видів спорту. Визначити основні можливі тактичні дії в захисті та нападі у ігрових видах спорту; особливості розвитку координації, швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, формування командної взаємодії та морально-вольових якостей.

Практичне заняття №15. Фізична активність і профілактика професійного вигорання.

Мета : Визначити причини, наслідки і методи профілактики засобами рухової активності і природними чинниками професійного вигорання. Сформувати розуміння з особливостей поєднання і інтегрування знань про вплив занять фізичним вихованням на фізичне, психічне здоров'я і профілактику професійного вигорання.

Для заочної форми здобуття освіти

Семестр 1

Практичні заняття

Практичне заняття №1. «Здоровий спосіб життя». Мета: Визначити основні складники здорового способу життя: здорове харчування, режим рухової активності, режим сну, режим відпочинку; природні чинники у поєднанні з виконанням фізичних вправ; вправи з тестування фізичної підготовленості; контролю показників кардіореспіраторної системи.

Практичне заняття №2. «Підвищення фізичної підготовленості та профілактика професійних захворювань». Мета : Розглянути особливості застосування вправ на розвиток фізичних якостей; ігрових видів спорту; вправ з профілактики і формування правильної постави; застосування фізичного виховання в профілактиці професійного вигорання.

4. Розподіл годин самостійної роботи здобувача освіти за видами навчальних робіт та формами здобуття освіти

Вид самостійної роботи здобувача освіти	Форма здобуття освіти	
	денна	заочна
Підготовка до практичних занять	40	36
Виконання МКР	20	-
Виконання контрольної роботи	-	50

Всього	60	86
--------	----	----

5. Форми контрольних заходів та оцінювання результатів навчання

Контрольні заходи здійснюються у формі поточного контролю.

Форми поточного контролю:

Для денної форми навчання

форми поточного контролю	бали
Практичне заняття №1	2
Практичне заняття №2	2
Практичне заняття №3	2
Практичне заняття №4	2
Практичне заняття №5	3
Практичне заняття №6	3
Практичне заняття №7	3
Практичне заняття №8	3
МКР 1	30
Практичне заняття №9	2
Практичне заняття №10	3
Практичне заняття №11	3
Практичне заняття №12	3
Практичне заняття №13	3
Практичне заняття №14	3
Практичне заняття №15	3
МКР 2	30
Всього	100 балів

Виконання завдання на практичних заняттях №№1-15 передбачає накопичення балів відповідно до кредитно-модульної системи навчання. Модульні контрольні роботи (МКР) мають 2 теоретичних та 1 практичне завдання, кожне з яких оцінюється до 10 балів, тобто цінність МКР - 30 балів. Підсумковий контроль – залік. Максимальна оцінка, яку може отримати студент – 100 балів. Мінімальна оцінка, яка дозволяє отримати студенту «зараховано» – 60 балів.

Для заочної форми навчання

форми поточного та підсумкового контролю	бали
Практичне заняття №1	30
Практичне заняття №2	30
Контрольна робота	40
Всього	100 балів

Активна робота студента на практичних заняттях №1 і №2, включає роботу в мікрогрупах, «мозковий штурм», підготовку коротких повідомлень. Цінність одного практичного заняття для студента – максимум 30 балів. Тобто цінність двох практичних занять – 60 балів.

Контрольна робота має 3 теоретичних та 1 практичне завдання: теоретичні питання оцінюються

по 10 балів кожне, практичне – 10 балів. Загалом цінність контрольної роботи – 40 балів.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік має накопичувальну форму контролю, що полягає в оцінюванні засвоєння здобувачами навчального матеріалу за результатами виконання ними всіх елементів дисципліни на практичних заняттях, самостійної роботи, модульних завдань. Максимальна оцінка, яку може отримати студент – 100 балів. Мінімальна оцінка, яка дозволяє отримати «зараховано» - 60 балів.

6. Забезпечення досягнення визначених результатів навчання структурними елементами навчальної дисципліни

денна форма здобуття освіти

Структурні елементи дисципліни	Програмні результати навчання
	ПРН 25
Практичне заняття № 1	+
Практичне заняття № 2	+
Практичне заняття № 3	+
Практичне заняття № 4	+
Практичне заняття № 5	+
Практичне заняття № 6	+
Практичне заняття № 7	+
Практичне заняття №8	+
Практичне заняття №9	+
Практичне заняття №10	+
Практичне заняття №11	+
Практичне заняття №12	+
Практичне заняття №13	+
Практичне заняття №14	+
Практичне заняття №15	+

заочна форма здобуття освіти

Структурні елементи дисципліни	Програмні результати навчання
	ПРН 25
Практичне заняття № 1	+
Практичне заняття № 2	+
Контрольна робота	+

7. Оформлення МКР

1 сторінка - Титул. Зверху по центру - Одеська політехніка - нижче на 1,5 інт - Інститут медичної інженерії - нижче 1,5 інт - Кафедра фізичного виховання та спорту - нижче по центру на 4,5 ін. посередині - Модульна контрольна робота - нижче по центру - студента групи - П.І. студента. Цінність відповіді на кожне питання до 10 балів. Загалом 3 питання - до 30 балів. Виконані завдання підкріпити в Classroom.

8. Критерії оцінювання

9,1-10 балів – відповідь повна, аргументована, цілісна; здобувач знає основні теоретичні положення з питання; здатний виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою аналізу, синтезу, виявляє причинно-наслідкові зв'язки, формує висновки і узагальнення, вільно оперує фактами та відомостями, вбачає перспективи з вдосконалення вирішення питання;

8,0-9,0 балів – відповідь повна, цілісна, достатньо аргументована, здобувач чітко визначає суттєві ознаки вивченого, виявляє причинно-наслідкові зв'язки і формулює висновки;

7,0-8,9 балів – відповідь аргументована, цілісна. Здобувач припускає неточності; системно виділяє ознаки вивченого; формулює висновки;

7,0-8,9 балів – відповідь аргументована, цілісна. Здобувач припускає неточності; системно виділяє ознаки вивченого; формулює висновки;

6,0-6,9 балів – відповідь недостатньо аргументована; здобувач має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого і формулювання висновків;

3,1-5,9 балів – відповідь поверхнева, без аргументації та обґрунтування. Здобувач припускає неточності, помилки; безсистемно виділяє ознаками питання;

3,1-5,0 бали – відповідь поверхнева, неточна, не достатня, без обґрунтування;

2,1- 3 бали– здобувач фрагментарно володіє навчальним матеріалом, допускає помилки, не розуміє значимість висновків і перспектив питання;

0-2 балів – здобувач не оволодів матеріалом на задовільному рівні, не розібрався, не зміг обґрунтувати пропозиції щодо її вирішення питання.

Оцінка за теоретичне завдання може бути знижена на: 1 бал – за кожен недолік або помилку, яку здобувач здатен виправити самостійно; 2 бали – за кожную негрубу помилку без спроби виправити її самостійно; 3 бали – за кожную грубу помилку, яка демонструє невміння орієнтуватися в здобутих знаннях.

9. Орієнтовні завдання для контрольної роботи (заочна форма навчання)

Орієнтовні теоретичні питання :

1. Фізична вправа
2. Рухова активність
3. Здоровий спосіб життя
4. Здоров'язбережувальний простір
5. Природні чинники фізичного виховання
6. Гігієнічні чинники фізичного виховання
7. Навантаження і відпочинок
8. Спорт
9. Рекреація
10. Оздоровчий фітнес
11. Силовий фітнес
12. Аеробний фітнес
13. Адаптивний спорт
14. Інклюзія у фізичному вихованні
15. Режим дня, відпочинку, сну і харчування
16. Фізичні здібності і фізичні якості

17. Фізична працездатність
18. Відновлення засобами фізичного виховання
19. Активний відпочинок
20. Самоконтроль під час занять фізичним вихованням
21. Фізичний розвиток
22. Фізична підготовленість
23. Мотивація до занять фізичним вихованням
24. Історичні та соціологічні складові фізичного виховання
25. Класифікація фізичних вправ
26. Кардіотренування з використанням тренажерів і спеціальних пристроїв
27. Засоби діагностики фізичного стану та фізичної підготовленості
28. Фізичні якості : гнучкість, координація, сила, витривалість, швидкість
29. Вправи з покращення розвитку фізичних якостей
30. Використання невеликих обтяжень та еластичних бинтів і еспандерів
31. Йога і пілатес
32. Особливості ігрових видів спорту (на вибір)
33. Фізична активність
34. Профілактика професійного вигорання засобами фізичного виховання

Орієнтовні практичні завдання :

1. Розробити набір вправ з розвитку сили
2. Розробити набір вправ з розвитку загальної витривалості
3. Розробити набір вправ з розвитку швидкості
4. Розробити набір вправ з розвитку гнучкості
5. Розробити набір вправ з розвитку швидкості
6. Розробити набір тестових вправ з визначення рівня фізичної підготовленості
7. Розробити комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики
8. Розробити набір вправ для використання на свіжому повітрі
9. Змодельовати тактичну взаємодію з одного із ігрових видів спорту (за вибором, групову чи командну)
10. Розробити комплекс вправ для розвитку силової витривалості
11. Розробити комплекс підготовчих вправ до одного із видів спорту (за вибором)
12. Написати есе з профілактики травматизму під час занять фізичним вихованням
13. Написати есе з формування потреб до занять фізичними вправами
14. Написати есе з формування мотивації до ведення здорового способу життя

10. Рекомендована література

1. **Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.** Здоров'я людини: теорія і практика : навч. посіб. – Київ : Медкнига, 2016. – 280 с.
2. **Булатова М. М., Усачов Ю. О.** Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. – Київ : Олімпійська література, 2015. – Т. 1. – 392 с.
3. **Булатова М. М.** Фітнес і рухова активність : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 256 с.
4. **Грибан Г. П.** Теорія і методика фізичного виховання студентів : навч. посіб. – Житомир : Рута, 2019. – 404 с.
5. **Дутчак М. В.** Оздоровча фізична культура : навч. посіб. – Київ : НУФВСУ, 2018. – 310 с.
6. **Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.** Контроль у фізичному вихованні : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2016. – 184 с.

7. **Круцевич Т. Ю. (ред.)** Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 384 с.
8. **Маляр Н. С.** Здоровий спосіб життя студентської молоді : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2020. – 220 с.
9. **Москаленко Н. В.** Фізична рекреація : навч. посіб. – Дніпро : Інновація, 2018. – 198 с.
10. **Пангелова Н. Є.** Історія фізичної культури України : навч. посіб. – Київ : Освіта України, 2015. – 300 с.
11. **Присяжнюк С. І.** Фізичне виховання як чинник професійного здоров'я : монографія. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 268 с.
12. **Рибалко П. Ф.** Силова підготовка з власною вагою тіла : навч.-метод. посіб. – Харків : ХДАФК, 2019. – 156 с.
13. **Сергієнко Л. П.** Тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2016. – 440 с.
14. **Синиця С. В., Шестерова Л. Є.** Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 240 с.
15. **Томенко О. А.** Фізична активність і здоров'я людини : навч. посіб. – Суми : СумДПУ, 2018. – 180 с.
16. **Футорний С. М.** Профілактика професійного вигорання засобами фізичної культури : метод. рекомендації. – Київ : НУФВСУ, 2022. – 96 с.
17. **Шуба Л. В.** Стретчинг і мобільність у фізичному вихованні : навч. посіб. – Київ : Ліра-К, 2020. – 164 с.
18. **Ярмолюк О. М.** Йога та пілатес в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. – Вінниця : Нова Книга, 2021. – 190 с.
19. **Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року.** – Київ, 2016. – 24 с.
20. **Фізичне виховання : робочі програми та методичні рекомендації для ЗВО / за ред. М. В. Дутчака.** – Київ : НУФВСУ, 2023. – 212 с.
21. **Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті : кол. монографія.** – Харків : ХДАФК, 2024. – 356 с.

