

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Рівень фахової передвищої освіти: Фаховий молодший бакалавр

Галузь знань: 19 «Архітектура та будівництво»

Спеціальність: 192 «Будівництво та цивільна інженерія»

Статус дисципліни: Позакредитна

Загальний обсяг дисципліни: 210 годин (на 4 семестри).

Практичні заняття: 124 год.

Самостійна робота студентів (СРС): 86 год.

Мова викладання: Українська

Викладач: Донченко Владислав Олегович

Контактна інформація: doncenkovladislav@gmail.com, +380 66 730 1068 (Telegram/Viber)

2. АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Фізичне виховання» для здобувачів спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія» є позакредитним, але фундаментально важливим компонентом підготовки майбутніх фахівців. Курс має яскраво виражене професійно-прикладне спрямування (ППФП). Особливий акцент робиться на формуванні міцного м'язового корсета хребта, статокінетичної стійкості (рівноваги для роботи на висоті), загальної витривалості та навичок зняття психоемоційного напруження через рухову активність. Курс адаптований до викликів сьогодення, включає Trauma-informed підхід для ветеранів та студентів з бойовим досвідом.

3. ПРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ КУРСУ

Пререквізити: Базова фізична підготовка в межах шкільної програми, наявність медичного допуску до занять (визначена медична група).

Постреквізити: Набуті рухові навички та фізична витривалість є базою для проходження технологічної та переддипломної практики на будівельних майданчиках, а також для успішної професійної діяльності без шкоди для здоров'я.

4. МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета дисципліни — зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та розвиток професійно-прикладних рухових навичок, критично необхідних для фахівця з будівництва та цивільної інженерії.

Компетентності, які формує дисципліна:

ЗК 1. Здатність до усвідомлення необхідності здорового способу життя.

ЗК 2. Здатність до саморегуляції, управління стресом та збереження працездатності.

ФК 1. Здатність витримувати статичні та динамічні навантаження, характерні для будівельної сфери.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Демонструвати володіння базовими руховими навичками (біг, стрибки, силові вправи).

ПРН 2. Застосовувати методи самоконтролю за функціональним станом (вимірювання ЧСС, відновлення дихання).

5. СТРУКТУРА ТА ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

Назва змістового модуля	Всього (год)	Практичні (год)	СРС (год)
Змістовий модуль 1. Легка атлетика та аеробна витривалість	52	30	22
Змістовий модуль 2. Атлетизм та силова ППФП	54	32	22
Змістовий модуль 3. Баскетбол та координація	50	30	20
Змістовий модуль 4. Волейбол та командна взаємодія	54	32	22
РАЗОМ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ:	210	124	86

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВИДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Практичні заняття: виконання фізичних вправ, розучування техніки рухів, навчальні та тренувальні ігри, виконання нормативів.

Види самостійної роботи (СРС):

- Ведення щоденника самоконтролю.
- Розробка та виконання індивідуальних комплексів виробничої гімнастики.
- Самостійні тренування з аеробної витривалості (пробіжки, піші маршрути).

7. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ

Вимоги для успішного проходження курсу:

- Систематичне відвідування практичних занять.
- Активна участь у виконанні завдань викладача.
- Здача базових контрольних нормативів (відповідно до медичної групи).

8. ПОЛІТИКА КУРСУ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

Trauma-informed підхід та психологічна безпека:

Якщо вправа або ігрова ситуація викликає психологічний дискомфорт, студент має право відмовитися від її виконання без штрафних санкцій. Використовуються спокійні голосові команди замість різких звукових сигналів (свистків).

Інклюзивність:

Абсолютна нетерпимість до дискримінації, булінгу чи знецінення фізичних можливостей колег. У залі панує атмосфера командної підтримки.

Політика дедлайнів та відвідуваності:

Пропуски занять через поважні причини (хвороба, реабілітація, форс-мажорні обставини) відпрацьовуються індивідуально (виконання нормативів або підготовка рефератів). Спортивна форма є обов'язковою.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. — Житомир, 2013.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. — Тернопіль, 2016.
3. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол. — Черкаси, 2015.
4. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2008.