

ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Фізичне виховання

Physical Education

Рівень	Курс / семестр	Обсяг	Контроль	Мова
бакалаврський	1,2 курс 1,2,3,4	Позакредитна 240 год.	залік	українська

Спеціальність: J7 Залізничний транспорт

Освітня програма: «Організація перевезень і управління на транспорті» (ОПУТ)

Викладачі: Шепеленко Тетяна Валеріївна¹, к. н. з ф. в. і с., зав. каф./ **профіль викладача**
<https://kart.edu.ua/staff/shepelenko-tetjana-valeriivna>;

E-mail: ¹shepelenko@kart.edu.ua +380679665237

Консультації: онлайн у Zoom, вівторок, четвер 15:00-16:00

Про що курс / Чому варто обрати

Курс навчає використовувати сучасні методики в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, формує мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, основи здорового способу життя, що необхідні у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні; правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактика захворювань, забезпечує високий рівень фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання та професійної діяльності; вчить зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

Після завершення курсу Ви зможете

Додержуватися високих моральних, вольових та фізичних якостей, бути готовим до високої працездатності, мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах, до збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, використовувати систему практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності для забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних особистих можливостей, якостей і властивостей, а також оточуючих; використовувати рухові уміння і навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, які визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих професійних цілей; виконувати тести і нормативи на рівні вимог щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Передумови

Що потрібно на старті. Базові знання про здоровий спосіб життя, практичні вміння та навички з фізичної культури набуті у школі, коледжі та ін.

Основні тематичні блоки

розвиток фізичних та психофізичних якостей і навичок (1 – 4 модулі)

удосконалення фізичних та психофізичних якостей і навичок, що необхідні для майбутньої професійної діяльності та у житті (5 – 8 модулі).

професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) згідно з професійною спрямованістю.

Навчання, практика та оцінювання

Практична складова

Модулі 1,2,3,4 - Фізична підготовка у навчальних групах за обраною спеціалізацією. **Розвиток** основних фізичних, навичок та умінь, формування соціальних компетенцій.

Модулі 5,6,7,8 - Фізична підготовка у навчальних групах за обраною спеціалізацією. **Удосконалення** основних фізичних, психофізичних, психомоторних якостей, навичок та вмінь, професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності, формування соціальних компетенцій.

Практичне заняття передбачає теоретичну, методичну та організаційну підготовку, загальну фізичну підготовку, технічну підготовку. Включає проведення контролю показників фізичного розвитку, знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

Інструменти. інтеграція цифрових технологій (фітнес-трекери та мобільні додатки), мультимедійні ресурси (презентації, відеоматеріали з навчальними роликами, музичний супровід).

Як проходитиме навчання: 240 год. практичних занять, 80 год. самостійної роботи, 40 годин індивідуальної роботи.

Курс супроводжується відео матеріалами й презентаціями.

Оцінювання

Що оцінюється	Балів
Практичні завдання: нормативи з фізичної підготовленості	45
Індивідуальні завдання	15
Підсумковий модульний тест	30
Додаткові бали за участь у спортивних змаганнях різного рівня	10
Разом за модуль	100

Підсумкова оцінка: середнє арифметичне результатів двох модулів. За потреби оцінку можна підвищити за організацію та участь у спортивно-масовій, науковій роботі

Короткі правила курсу

Дедлайни. Прострочення виконання вимог без поважної причини зменшує оцінку за роботу на 20%; перескладання позитивних оцінок не передбачено.

Академічна доброчесність. Порушення кодексу академічної доброчесності УкрДУЗТ є неприпустимим. Дотримання засад академічної доброчесності є двостороннім процесом, в якій включені викладачі і студенти. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає: поважати особистість як викладачем студента, так і студентом викладача (своєчасно відвідувати заняття, під час занять он-лайн включати камеру, своєчасно виконувати завдання та т.п.); викладачу бути прикладом для студентів, а саме показувати йому як долати особисті слабкості, боротися зі спокусами і труднощами; протистояти корпоративним інтересам, якщо вони будуть заважати чесно виконувати свою роботу як викладача, так і студента. Плагіат (списування) та інші форми нечесної роботи є неприпустимими.

Генеративний ШІ. дозволено використання ШІ під час виконання індивідуальних теоретичних завдань.

Участь у навчанні. Відвідування занять обов'язкове; у навчальній (віртуальній) аудиторії та онлайн-чатах діють правила професійної й етичної комунікації.

Ключові ресурси

- **Матеріали, завдання та оголошення:** [курс у Moodle](#)
- **Правила доброчесності:** <https://kart.edu.ua/unit/cz-jakosti-vo/akademichna-dobrochesnist>
- **Навчальні видання:** [репозитарій УкрДУЗТ](#)
- **Повна робоча програма освітнього компонента:** <https://drive.google.com/drive/folders/15DELrIyeKj7q0ChM0ZOv3nmPT3meLxW9>
- **Важливо:** детальний тематичний план, повні критерії оцінювання, перелік джерел і нормативні положення наведено в Moodle та РПОК.