



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



Фізичне виховання

Шифр та назва спеціальності

133 Галузеве машинобудування

Спеціалізація

–

Освітня програма

Машини і обладнання для технологічних процесів

Рівень освіти

Перший (бакалаврський)

Семестр

1, 2

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Кафедра

Фізичне виховання (302)

Тип дисципліни

Обов'язкова

Форма навчання

Денна

Мова викладання

Українська

Викладачі, розробники



Глядя Сергій Олександрович

Serhii.Hliadia@khpi.edu.ua

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Досвід роботи - 34 роки.

Автор і співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з важкої атлетики. Суддя національної категорії з важкої атлетики.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



Грдзелідзе Сергій Ріпатович

serhii.hrdzelidze@khpi.edu.ua

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Досвід роботи - 39 років. Автор та співавтор понад 15 наукових та навчально-методичних праць. Заступник директора МІТ-інституту НТУ «ХПІ» з фізичного виховання. Майстер спорту з вільної боротьби. Суддя міжнародної категорії зі спортивної боротьби. Член Асоціації спортивної боротьби України.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є процес удосконалення функцій організму, формування рухових вмінь, навичок, пов'язаних з ними знань й розвиток основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти, формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Мета та цілі дисципліни

Мета викладання передбачає:

- виховання у здобувачів вищої освіти потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами різних видів та форм організації рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичною культурою і спортом);
- формування вміння застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців;
- збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця.

Формат занять

Практичні заняття, самостійна робота, консультації.

Підсумковий контроль – залік.

Компетентності

ЗК11. Здатність працювати в команді.

ЗК13. 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.

Результати навчання

РН10. Розуміти проблеми охорони праці та правові аспекти інженерної діяльності у галузевому машинобудуванні, навички прогнозування соціальних й екологічних наслідків реалізації технічних завдань.

РН17. Забезпечувати здоровий спосіб життя, безпечні умови виконання робіт, дотримання прав і свобод людини, розуміти основи комерційної та економічної діяльності підприємств.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 год. (4 кредити ECTS):

практичні заняття – 64 год, самостійна робота – 56 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Передумови відсутні.

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Очна та дистанційна форма проведення занять.

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- *словесні методи* – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо;
- *наочні методи* – демонстрація, ілюстрація;
- *практичні методи* – практичне виконання фізичних, технічних, вправ і прийомів;
- *ігровий метод*;

– змагальний метод.

При викладанні курсу використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Навчальні заняття

Лекції

Лекційні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Практичні заняття

1 семестр

Теми практичних занять	Кількість годин	Вагові коефіцієнти <i>a</i>
Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Роль фізичного виховання для підготовки майбутнього фахівця. Загальна характеристика основних понять. Організація, зміст, форми і методика викладання дисципліни у системі професійної освіти. Роль фізичного виховання у підготовці майбутніх фахівців різних спеціальностей, збереженні і зміцненні їх здоров'я.	2	0,0625
Тема 2. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичного виховання. Загальні положення з техніки безпеки у фізичному вихованні. Медичний контроль і допуск здобувачів вищої освіти до занять. Вимоги до спортивної форми та інвентарю. Безпека при виконанні фізичних вправ. Профілактика травматизму.	2	0,0625
Тема 3. Базові поняття у фізичній культурі і спорті. Значення спеціальних термінів. Визначення термінів: фізична культура, фізкультурний рух, фізкультурна освіта, фізичне виховання, фізична підготовка, спорт; фізичні реабілітація, рекреація, релаксація, фізичні вправи, здоров'я, здоровий спосіб життя, самоконтроль.	2	0,0625
Тема 4. Оволодіння засобами різних видів і форм організації рухової активності. Формування фізичних якостей фахівця з урахуванням специфіки навантаження на організм та опорно-руховий апарат при роботі в професійній сфері. Основні види фізкультурно-оздоровчих занять. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку. Методики побудови визначеної форми занять у видах рухової активності різними системами фізичних вправ.	2	0,0625
Тема 5. Структура навчального заняття та розподіл засобів фізичного виховання. Загальна структура занять. Типи і організація занять. Спрямованість занять і специфіка видів спорту. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.	2	0,0625
Тема 6. Використання фізичних вправ як способу активного відпочинку і підвищення розумової працездатності. Командна взаємодія в спортивній діяльності. Основні психофізіологічні характеристики розумової праці здобувачів вищої освіти. Оздоровче і прикладне значення занять різними видами рухової активності. Методичні основи використання засобів фізичної	2	0,0625

культури і спорту під час навчання. Командні види спорту. Розподіл ролей в грі.

Тема 7. Індивідуально-психологічні особливості, які обумовлюють вибір виду рухової діяльності. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання. Формування мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти.	2	0,0625
Тема 8. Основи здорового способу життя. Основні поняття про здоров'я і його визначення. Ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя та їх відображення у життєдіяльності. Фізичне самовиховання і критерії ефективності здорового способу життя.	2	0,0625
Тема 9. Біологічні основи фізичного виховання та фізичного розвитку організму людини. Функціональна активність та її вплив на внутрішні органи і системи людини. Фізіологічні основи рухової активності. Відомості про опорно-руховий апарат людини. Функції м'язів у виконанні фізичних вправ у різних видах рухової активності.	2	0,0625
Тема 10. Складання індивідуального плану фізичного розвитку. Індивідуальний план фізичного розвитку. Оптимальний режим тренувань для конкретної людини. Помилки при складанні індивідуального плану.	2	0,0625
Тема 11. Контрольні випробування фізичної підготовленості. Основні поняття у фізичній підготовці. Тести і нормативи для проведення оцінювання фізичної підготовленості людини. Система оцінювання тестування.	2	0,0625
Тема 12. Контрольні випробування спеціальної підготовленості. Основні поняття у спеціальній підготовці. Тести і нормативи для проведення спеціальної підготовленості людини. Система оцінювання тестування.	2	0,0625
Тема 13. Шляхи покращення індивідуальних показників здоров'я, рівня функціональної підготовленості. Побудова індивідуальної програми фізичної активності. Визначення мети та особистих і професійних завдань до занять руховою активністю. Підбір засобів. Визначення навантаження.	2	0,0625
Тема 14. Навчання техніці виконання фізичних вправ. Рухові дії та закономірності формування рухових вмінь і навичок. Фізіологічні механізми формування рухових умінь і навичок. Теорія перенесення рухових навичок.	2	0,0625
Тема 15. Матеріально-технічне забезпечення фізичної культури і спорту. Історичні аспекти розвитку будівництва спортивних споруд. Поняття про спортивні споруди як основну частину матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Спортивне обладнання та інвентар для проведення спортивно-масових заходів та при проведенні занять з фізичної культури.	2	0,0625
Тема 16. Відмінності у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок. Будова тіла, системи енергозабезпечення. Морфо-функціональні особливості жіночого організму Особливості психіки і поведінкові	2	0,0625

реакції. Вікова схильність до розвитку рухових якостей.

Загальна кількість годин	32	1
2 семестр		
Теми практичних занять	Кількість годин	Вагові коефіцієнти а
Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні. Історичні шляхи формування системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти України. Основні завдання та принципи фізичного виховання. Розвиток спорту в Україні: історичні аспекти. Спортивні змагання серед здобувачів вищої освіти.	2	0,0625
Тема 2. Асиметричний вплив видів рухової активності на фізичний розвиток людини. Симетрія і асиметрія у фізичному розвитку людини. Основні чинники, що призводять до асиметрії людини Профілактика порушень постави та методи її виправлення засобами фізичної культури.	2	0,0625
Тема 3. Легка атлетика у системі фізичного виховання. Основні види легкоатлетичних вправ. Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини. Організація, методика та контроль при заняттях легкою атлетикою.	2	0,0625
Тема 4. Плавання у системі фізичного виховання. Плавання як важлива життєва навичка. Класифікація плавання. Основи техніки класичних видів плавання.	2	0,0625
Тема 5. Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Історичні витоки розвитку спортивних ігор. Сучасні уявлення про гру. Системи проведення змагань у спортивних іграх.	2	0,0625
Тема 6. Гімнастика у системі фізичного виховання. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації. Загальна класифікація гімнастичних вправ, термінологія. Вправи загального розвитку.	2	0,0625
Тема 7. Силові єдиноборства у системі фізичного виховання. Освітні, виховні та фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням різних видів єдиноборств. Засоби і методи спортивної боротьби, засоби самоконтролю за фізичним станом. Особливості розвитку фізичних якостей у силових єдиноборствах.	2	0,0625
Тема 8. Фізіологічні механізми та закономірності удосконалення окремих систем організму під впливом різних видів рухової діяльності. Значення вправ і функціональних показників тренуваності організму під час виконання звичайної або напруженої роботи. Характеристика фізіологічних станів організму під час занять фізичними вправами та спортом.	2	0,0625
Тема 9. Основи фізичного виховання в сім'ї. Рухова активність сім'ї та її роль у фізичному вихованні вихованих дітей. Біологічні особливості організму дітей. Основи методики занять фізичними вправами з дітьми.	2	0,0625

Характеристика вікових особливостей життя дорослих.
Особливості рухової діяльності та методика занять з літніми людьми.

Тема 10. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Теоретико-методичні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять для осіб різного віку та статі.	2	0,0625
Тема 11. Харчування, водний баланс та здоров'я. Режим і характер харчування. Наслідки недостатнього харчування. Харчування при підвищеній руховій активності. Вживання рідини. Дієти та здоров'я. Особливості харчування спортсменів.	2	0,0625
Тема 12. Характеристика навантажень у фізичному вихованні і спорті. Загальна характеристика фізичного навантаження. Класифікація фізичних навантажень. Внутрішні та зовнішні сторони фізичних навантажень. Основи теорії адаптації та закономірності її застосуванні у фізичному вихованні і спорті.	2	0,0625
Тема 13. Самоконтроль у процесі занять різними видами рухової активності або фізичними вправами. Діагностика та самодіагностика під час регулярних занять фізичними вправами. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять.	2	0,0625
Тема 14. Невідкладна допомога при травмах в процесі фізичного виховання або спортивних тренувань. Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу. Основні види допомоги при різних травмах, ушкодженнях. Профілактика травматизму та засоби відновлення.	2	0,0625
Тема 15. Формування особистісних якостей при занятті різними видами рухової активності. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців. Удосконалення основних психофізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами зі спеціалізацій. Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей. Виховання лідерських якостей у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. Завдання, зміст та основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання.	2	0,0625
Тема 16. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Гігієна та її основні завдання. Гігієнічні принципи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Особиста та суспільна гігієна. Гігієнічні вимоги до житлових, службових приміщень та спортивних споруд.	2	0,0625
Загальна кількість годин	32	1

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Контрольні роботи

Здобувачам пропонується вибір спеціалізації (виду рухової активності), який визначає особливості та спрямованість навчальних занять, а також специфіку питань з блоку контрольних робіт.

1 семестр

Теми контрольних робіт (залежно від виду рухової активності)	Вагові коефіцієнти b
Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Роль фізичного виховання для підготовки майбутнього фахівця.	0,0625
1. Які основні завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти? 2. У чому полягає освітня функція фізичного виховання? 3. Як фізичне виховання впливає на формування професійно важливих якостей? 4. Які принципи лежать в основі побудови занять з фізичного виховання? 5. Яке значення має фізична культура для збереження працездатності майбутнього фахівця? 6. Як фізичне виховання сприяє формуванню здорового способу життя? 7. Які компетентності формуються у здобувачів вищої освіти завдяки фізичному вихованню? 8. Які нормативні документи регламентують викладання фізичного виховання у ЗВО? 9. Як фізичне виховання інтегрується з іншими дисциплінами професійної підготовки? 10. Які методи оцінювання фізичної підготовленості застосовуються у навчальному процесі?	
Тема 2. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичного виховання.	0,0625
1. Що включає в себе поняття "техніка безпеки" під час занять фізичним вихованням? 2. Які основні обов'язки здобувачів вищої освіти щодо дотримання техніки безпеки під час занять з фізичної культури? 3. Чому важливо проходити медичний огляд? 4. Яких вимог слід дотримуватись щодо спортивного одягу та взуття на заняттях? 5. Які дії повинен виконати здобувач вищої освіти у разі поганого самопочуття під час заняття? 6. Які основні правила безпеки під час занять у тренажерному залі? 7. Які небезпеки можуть виникати під час ігрових видів спорту і як їх уникнути? 8. Що заборонено робити здобувачам вищої освіти на занятті без дозволу викладача? 9. Як правильно діяти у разі травмування себе або іншого учасника під час заняття? 10. Яке значення має інструктаж з техніки безпеки, який проводиться на початку семестру або перед виконанням вправ?	
Тема 3. Базові поняття у фізичній культурі і спорті.	0,0625
1. Що таке фізична культура і яку роль вона відіграє у житті людини? 2. Чим відрізняється фізичне виховання від фізичної підготовки? 3. Які основні завдання фізкультурної освіти у школах та університетах? 4. Що включає в себе поняття "фізкультурний рух" і які його форми? 5. Яка мета спорту як соціального явища? 6. У чому полягає різниця між рекреацією та релаксацією? 7. Які методи використовуються у фізичній реабілітації? 8. Як фізична підготовка впливає на професійну діяльність (наприклад, військову, рятувальну, спортивну)? 9. Які чинники впливають на ефективність фізичного виховання у дітей? 10. Як фізична культура сприяє формуванню здорового способу життя?	
Тема 4. Оволодіння засобами різних видів і форм організації рухової	0,0625

активності. Формування фізичних якостей фахівця з урахуванням специфіки навантаження на організм та опорно-руховий апарат при роботі в професійній сфері.

1. Які основні види рухової активності використовуються у фізичному вихованні?
2. У чому полягає різниця між індивідуальними та груповими формами рухової активності?
3. Які фізичні якості є пріоритетними для фахівців, що працюють в умовах підвищеного фізичного навантаження?
4. Як впливає тривале статичне навантаження на опорно-руховий апарат?
5. Які вправи рекомендуються для профілактики порушень постави у професіях, пов'язаних із сидячою роботою?
6. Які принципи слід враховувати при виборі засобів фізичного виховання для майбутнього фахівця?
7. Як адаптувати фізичні навантаження до індивідуальних особливостей організму?
8. Які види рухової активності сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації?
9. Які ризики для здоров'я можуть виникати при неправильно підібраних фізичних навантаженнях?
10. Як фізична активність впливає на професійну працездатність та стресостійкість?

Тема 5. Структура навчального заняття та розподіл засобів фізичного виховання.

0,0625

1. Які основні структурні частини включає навчальне заняття з фізичного виховання?
2. Яка мета підготовчої частини заняття?
3. Які завдання вирішуються в основній частині заняття?
4. Які вправи доцільно використовувати в заключній частині заняття?
5. Як здійснюється розподіл засобів фізичного виховання протягом заняття?
6. Які принципи слід враховувати при побудові структури заняття?
7. Як впливає правильна організація заняття на ефективність фізичного виховання?
8. Які засоби фізичного виховання використовуються для розвитку витривалості?
9. Які критерії враховуються при виборі засобів фізичного виховання для здобувачів вищої освіти?
10. Як забезпечити поступовість фізичного навантаження протягом заняття?

Тема 6. Використання фізичних вправ як способу активного відпочинку і підвищення розумової працездатності. Командна взаємодія в спортивній діяльності.

0,0625

1. Яким чином фізичні вправи впливають на розумову працездатність?
2. Які види фізичної активності найефективніші для активного відпочинку?
3. У чому полягає роль фізичних вправ у профілактиці розумового перевантаження?
4. Які фізіологічні механізми лежать в основі покращення когнітивних функцій після фізичних навантажень?
5. Як командна взаємодія впливає на ефективність спортивної діяльності?
6. Які навички формуються у здобувачів вищої освіти під час командних видів спорту?
7. Які принципи лежать в основі успішної командної взаємодії?
8. Як фізичні вправи сприяють емоційному розвантаженню?
9. Які види спорту найбільше сприяють розвитку командної взаємодії?
10. Як оцінюється рівень командної згуртованості у спортивних колективах?

Тема 7. Індивідуально-психологічні особливості, які обумовлюють вибір види рухової діяльності.

0,0625

1. Які індивідуальні психологічні чинники впливають на вибір виду рухової

активності?

2. Як темперамент людини може визначати її переваги у фізичній діяльності?
3. Чому мотивація є важливою складовою у виборі фізичних вправ?
4. Як рівень тривожності впливає на участь у спортивних заходах?
5. Які особистісні якості сприяють успішному залученню до командних видів спорту?
6. Як когнітивні особливості впливають на сприйняття фізичного навантаження?
7. Які методи діагностики використовуються для визначення психологічної готовності до фізичних навантажень?
8. Як індивідуальні потреби та інтереси формують стиль рухової активності?
9. Які психологічні бар'єри можуть заважати регулярним фізичним тренуванням?
10. Як адаптувати програму фізичного виховання до індивідуальних психологічних особливостей здобувачів вищої освіти?

Тема 8. Основи здорового способу життя.

0,0625

1. Що включає поняття «здоровий спосіб життя»?
2. Які компоненти здорового способу життя є ключовими для підтримки фізичного і психічного здоров'я?
3. Як фізична активність впливає на стан серцево-судинної системи?
4. Яке значення має збалансоване харчування для профілактики хронічних захворювань?
5. Які наслідки для організму може мати хронічний стрес?
6. Як режим дня впливає на загальний стан здоров'я?
7. Які гігієнічні навички сприяють підтримці здоров'я?
8. Яку роль відіграє вода у підтримці життєдіяльності організму?
9. Які шкідливі звички негативно впливають на здоров'я?
10. Як сформулювати мотивацію до ведення здорового способу життя?

Тема 9. Біологічні основи фізичного виховання та фізичного розвитку організму людини.

0,0625

1. Які системи організму найбільше задіяні під час фізичних навантажень?
2. Як фізичні вправи впливають на серцево-судинну систему?
3. Які біологічні механізми лежать в основі розвитку м'язової сили?
4. Як змінюється робота дихальної системи під час фізичної активності?
5. Яке значення має нервова система для координації рухів?
6. Як фізичне навантаження впливає на обмін речовин?
7. Які гормони активізуються під час фізичних вправ і яку роль вони відіграють?
8. Як впливає регулярна фізична активність на імунну систему?
9. Які біологічні чинники визначають рівень витривалості людини?
10. Як адаптується організм до тривалих фізичних навантажень?

Тема 10. Складання індивідуального плану фізичного розвитку.

0,0625

1. Що таке індивідуальний план фізичного розвитку і для чого він складається?
2. Які основні принципи слід враховувати при складанні індивідуального плану фізичного розвитку?
3. Які чинники впливають на вибір фізичних вправ для конкретної людини?
4. Як оцінюється рівень фізичної підготовленості перед складанням індивідуального плану?
5. У чому різниця між загально-розвивальними і спеціальними фізичними вправами в плані?
6. Які методи самоконтролю та самооцінки використовують при реалізації індивідуального плану?
7. Як визначити мету і завдання індивідуального фізичного розвитку?
8. Як часто потрібно оновлювати або коригувати індивідуальний план фізичного розвитку?
9. Як забезпечити безпечне виконання вправ у межах індивідуального плану?
10. Наведіть приклад тижневого індивідуального плану фізичного розвитку для здобувача вищої освіти.

Тема 11. Контрольні випробування фізичної підготовленості.

0,0625

1. Що таке контрольні випробування у фізичному вихованні?
2. Які основні цілі проведення контрольних випробувань фізичної підготовленості?
3. Які показники оцінюються під час тестування фізичної підготовленості?
4. Які методи використовуються для вимірювання витривалості?
5. Як визначається рівень сили у здобувачів вищої освіти?
6. Які нормативи застосовуються для оцінки фізичної підготовленості?
7. Як часто слід проводити контрольні випробування у навчальному процесі?
8. Які фактори можуть впливати на результати контрольних випробувань?
9. Як результати тестування використовують для корекції навчальної програми?
10. Які вимоги до безпеки слід враховувати під час проведення контрольних випробувань?

Тема 12. Контрольні випробування спеціальної підготовленості.

0,0625

1. Що таке спеціальна фізична підготовленість?
2. Які завдання вирішуються під час проведення контрольних випробувань спеціальної підготовленості?
3. Які показники оцінюються при тестуванні спеціальної витривалості?
4. Як визначити рівень спеціальної сили у представників різних професій?
5. Які методи використовуються для оцінки координаційних здібностей?
6. Як адаптуються контрольні випробування до специфіки професійної діяльності?
7. Які нормативи застосовуються для оцінки спеціальної підготовленості?
8. Як результати спеціальних тестів впливають на корекцію тренувального процесу?
9. Які вимоги до безпеки слід враховувати при проведенні спеціальних випробувань?
10. Як часто слід проводити контрольні випробування спеціальної підготовленості у навчальному процесі?

Тема 13. Шляхи покращення індивідуальних показників здоров'я, рівня функціональної підготовленості.

0,0625

1. Які основні показники характеризують функціональну підготовленість людини?
2. Які методи використовуються для оцінки індивідуального рівня здоров'я?
3. Як фізичні вправи впливають на функціональні можливості організму?
4. Які види фізичної активності сприяють покращенню серцево-судинної витривалості?
5. Яке значення має регулярність тренувань для підвищення функціональної підготовленості?
6. Як харчування впливає на рівень фізичної працездатності?
7. Які способи самоконтролю можна застосовувати для моніторингу стану здоров'я?
8. Як адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних особливостей організму?
9. Які показники свідчать про позитивну динаміку функціонального стану?
10. Які рекомендації щодо способу життя сприяють покращенню індивідуальних показників здоров'я?

Тема 14. Навчання техніці виконання фізичних вправ.

0,0625

1. Що таке техніка виконання фізичних вправ і чому вона є важливою?
2. Які етапи включає процес навчання техніці фізичних вправ?
3. У чому полягає різниця між загальною та спеціальною фізичною підготовкою при навчанні техніці?
4. Як впливає правильна техніка виконання вправ на профілактику травм?
5. Яку роль відіграє викладач або тренер у формуванні правильної техніки?
6. Які методи використовуються для навчання техніці фізичних вправ?

7. Як можна оцінити рівень засвоєння техніки виконання вправ здобувачем вищої освіти?
8. Яке значення має зоровий контроль та відеоаналіз у процесі навчання техніці?
9. Як слід будувати заняття, щоб ефективно навчати техніці складних вправ?
10. Чому важливо дотримуватись принципу поступовості при вивченні нових фізичних вправ?

Тема 15. Матеріально-технічне забезпечення фізичної культури і спорту. 0,0625

1. Що включає поняття матеріально-технічного забезпечення у сфері фізичної культури?
2. Яке значення має спортивне обладнання для ефективного проведення занять?
3. Які вимоги висуваються до спортивних споруд у закладах освіти?
4. Як класифікуються засоби матеріально-технічного забезпечення?
5. Які види інвентарю використовуються для розвитку сили та витривалості?
6. Які критерії визначають якість спортивного обладнання?
7. Як здійснюється облік та зберігання спортивного інвентарю?
8. Які нормативні документи регулюють матеріально-технічне забезпечення у фізичному вихованні?
9. Які особливості має матеріально-технічне забезпечення для осіб з інвалідністю?
10. Як впливає рівень матеріально-технічного забезпечення на мотивацію до занять спортом?

Тема 16. Відмінності у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок. 0,0625

1. Які фізіологічні особливості чоловіків і жінок впливають на методику тренувань?
2. Як рівень м'язової маси впливає на вибір фізичних навантажень для чоловіків і жінок?
3. Які види фізичної активності є більш ефективними для жінок?
4. Як гормональні особливості впливають на тренувальний процес у жінок?
5. Які вправи рекомендуються для розвитку сили у чоловіків?
6. Як враховуються циклічні зміни в організмі жінки при плануванні тренувань?
7. Які ризики слід враховувати при надмірному фізичному навантаженні у жінок?
8. Як адаптувати кардіонавантаження для чоловіків і жінок з урахуванням їх фізичних можливостей?
9. Які методи контролю ефективності тренувань застосовуються для обох статей?
10. Як соціальні та психологічні чинники впливають на мотивацію до занять фізичною культурою у чоловіків і жінок?

Загалом 1

2 семестр

Теми контрольних робіт (залежно від виду рухової активності) Вагові коефіцієнти b

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні. 0,0625

1. Який державний орган відповідає за розвиток фізичної культури і спорту в Україні?
2. Який нормативно-правовий акт регулює сферу фізичної культури і спорту в Україні?
3. Яка мета фізичної культури в системі освіти України?
4. Яка організація представляє Україну в міжнародному олімпійському русі?
5. Який вид спорту є найпопулярнішим в Україні за кількістю учасників і глядачів?
6. Які основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту?
7. Які спортивні досягнення українських спортсменів на міжнародному рівні вам відомі?
8. Яка роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя громадян України?

9. Які існують форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні?
10. Які проблеми та перспективи розвитку спорту в Україні ви можете назвати?

Тема 2. Асиметричний вплив видів рухової активності на фізичний розвиток людини. 0,0625

1. Що означає термін "асиметричний вплив" у контексті фізичної активності?
2. Які види спорту найчастіше спричиняють асиметричний розвиток тіла?
3. Які наслідки може мати тривала асиметрична фізична активність для постави?
4. Чому важливо враховувати асиметрію при складанні індивідуального плану тренувань?
5. Які вправи допомагають компенсувати асиметричне навантаження?
6. Як асиметричний розвиток може вплинути на функціональну здатність опорно-рухового апарату?
7. Які методи діагностики використовуються для виявлення асиметрії у фізичному розвитку?
8. Чим симетричні види активності (наприклад, плавання, веслування) відрізняються від асиметричних (теніс, фехтування)?
9. Які рекомендації щодо профілактики асиметричного розвитку у дітей та підлітків?
10. Як впливає домінантність руки або ноги на формування асиметрії у спортсменів?

Тема 3. Легка атлетика у системі фізичного виховання. 0,0625

1. Яке місце займає легка атлетика у системі фізичного виховання?
2. Які основні види легкої атлетики входять до навчальних програм з фізичного виховання?
3. Який вид легкоатлетичних вправ найбільше сприяє розвитку витривалості?
4. Які фізичні якості розвиваються завдяки бігу на короткі дистанції?
5. Яка мета використання легкої атлетики у фізичному вихованні школярів?
6. Які нормативні документи регулюють використання легкої атлетики у фізичному вихованні в Україні?
7. Чим відрізняється біг на середні дистанції від бігу на довгі дистанції з точки зору навантаження?
8. Які вправи з легкої атлетики найкраще розвивають координацію рухів?
9. Які переваги має включення метання та стрибків у навчальні заняття з фізичної культури?
10. Як легка атлетика сприяє формуванню здорового способу життя у молоді?

Тема 4. Плавання у системі фізичного виховання. 0,0625

1. Яке значення має плавання у системі фізичного виховання?
2. Які основні стилі плавання використовуються у навчальних програмах?
3. Які фізичні якості розвиває регулярне заняття плаванням?
4. Чому плавання вважається одним із найбезпечніших видів фізичної активності?
5. Які вікові особливості слід враховувати при навчанні плаванню?
6. Які методи використовуються для навчання плаванню у школах?
7. Як плавання впливає на серцево-судинну та дихальну системи?
8. Які нормативні документи регулюють викладання плавання у закладах освіти України?
9. Які переваги має плавання для людей з обмеженими фізичними можливостями?
10. Як плавання сприяє формуванню здорового способу життя у дітей та молоді?

Тема 5. Спортивні ігри у системі фізичного виховання. 0,0625

1. Яке місце займають спортивні ігри у системі фізичного виховання?
2. Які спортивні ігри найчастіше включаються до навчальних програм з фізичної культури?
3. Які фізичні якості розвиваються під час занять спортивними іграми?
4. Які соціальні навички формуються у процесі командних спортивних ігор?

5. Чим відрізняються індивідуальні та командні спортивні ігри у контексті фізичного виховання?
6. Які методи використовуються для навчання техніки гри у футбол, баскетбол, волейбол?
7. Як спортивні ігри впливають на психоемоційний стан учнів?
8. Які правила безпеки слід дотримуватися під час проведення спортивних ігор у школі?
9. Які нормативні документи регулюють використання спортивних ігор у фізичному вихованні в Україні?
10. Які переваги має включення спортивних ігор у систему фізичного виховання дітей та молоді?

Тема 6. Гімнастика у системі фізичного виховання.

0,0625

1. Яке значення має гімнастика у системі фізичного виховання?
2. Які основні види гімнастики використовуються у навчальних програмах?
3. Які фізичні якості розвиває гімнастика?
4. Які вправи з гімнастики сприяють розвитку гнучкості та координації?
5. Які вікові особливості слід враховувати при викладанні гімнастики?
6. Які методи навчання застосовуються у гімнастичних заняттях?
7. Як гімнастика впливає на поставу та опорно-руховий апарат?
8. Які нормативні документи регулюють викладання гімнастики у закладах освіти України?
9. Які правила безпеки слід дотримуватися під час виконання гімнастичних вправ?
10. Як гімнастика сприяє формуванню здорового способу життя у дітей та молоді?

Тема 7. Силові єдиноборства у системі фізичного виховання.

0,0625

1. Яке місце займають силові єдиноборства у системі фізичного виховання?
2. Які види силових єдиноборств найчастіше включаються до навчальних програм?
3. Які фізичні якості розвиваються під час занять боротьбою або боксом?
4. Які психологічні аспекти формуються у процесі тренувань з єдиноборств?
5. Які методи навчання техніки прийомів використовуються у силових єдиноборствах?
6. Які правила безпеки слід дотримуватися під час занять єдиноборствами?
7. Які нормативні документи регулюють викладання силових єдиноборств у закладах освіти України?
8. Які переваги має включення єдиноборств у систему фізичного виховання молоді?
9. Як силові єдиноборства впливають на формування дисципліни та самоконтролю?
10. Які вікові обмеження та рекомендації існують для занять силовими єдиноборствами у школах?

Тема 8. Фізіологічні механізми та закономірності удосконалення окремих систем організму під впливом різних видів рухової діяльності.

0,0625

1. Які системи організму найбільше реагують на регулярну фізичну активність?
2. Які фізіологічні механізми лежать в основі адаптації серцево-судинної системи до навантажень?
3. Як впливає аеробне тренування на дихальну систему людини?
4. Які зміни відбуваються у нервовій системі під впливом регулярних фізичних вправ?
5. Які види рухової активності найбільше сприяють розвитку м'язової системи?
6. Як змінюється обмін речовин при тривалому фізичному навантаженні?
7. Які закономірності удосконалення опорно-рухового апарату під впливом силових тренувань?
8. Як фізичні навантаження впливають на гормональну регуляцію організму?
9. Які адаптаційні процеси відбуваються у кровоносній системі спортсменів?

10. Чому важливо враховувати індивідуальні фізіологічні особливості при плануванні тренувань?

Тема 9. Основи фізичного виховання в сім'ї.

0,0625

1. Яке значення має фізичне виховання у сімейному середовищі?
2. Які форми фізичної активності найчастіше використовуються у сім'ї?
3. Які переваги має спільне заняття фізичними вправами для дітей і батьків?
4. Як впливає приклад батьків на формування рухової активності у дітей?
5. Які вікові особливості слід враховувати при організації фізичного виховання вдома?
6. Які засоби фізичного виховання можна використовувати у домашніх умовах?
7. Які ризики виникають при недостатній фізичній активності у дітей у сім'ї?
8. Як фізичне виховання в сім'ї сприяє формуванню здорового способу життя?
9. Які рекомендації щодо фізичної активності для дітей дошкільного віку?
10. Яку роль відіграє емоційна підтримка батьків у мотивації дітей до занять фізичними вправами?

Тема 10. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

0,0625

1. Що таке оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність і яка її мета?
2. Які основні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності використовуються у фізичному вихованні?
3. Які теоретичні основи лежать в основі оздоровчої фізичної активності?
4. Які технології застосовуються для організації рекреаційної рухової діяльності?
5. Які фізіологічні ефекти має оздоровча рухова активність на організм людини?
6. Які принципи слід враховувати при плануванні оздоровчо-рекреаційних занять?
7. Які вікові особливості слід враховувати при проведенні оздоровчої рухової діяльності?
8. Які засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності найчастіше використовуються у закладах освіти?
9. Як оздоровча рухова активність сприяє профілактиці хронічних захворювань?
10. Які нормативні документи регулюють оздоровчо-рекреаційну діяльність в Україні?

Тема 11. Харчування, водний баланс та здоров'я.

0,0625

1. Яке значення має збалансоване харчування для здоров'я людини?
2. Які основні компоненти входять до складу здорового раціону?
3. Що таке водний баланс і чому він важливий для організму?
4. Які наслідки може мати зневоднення для фізичного та психічного стану?
5. Які продукти слід обмежити для підтримання здорового способу життя?
6. Яка добова потреба у воді для дорослої людини?
7. Як фізична активність впливає на потребу в рідині?
8. Які вітаміни та мінерали є критично важливими для підтримки імунітету?
9. Які ознаки порушення водного балансу можна спостерігати у спортсменів?
10. Як харчування впливає на відновлення організму після фізичних навантажень?

Тема 12. Характеристика навантажень у фізичному вихованні і спорті.

0,0625

1. Що таке фізичне навантаження у контексті фізичного виховання?
2. Які основні види фізичних навантажень застосовуються у спорті?
3. Які показники використовуються для оцінки інтенсивності фізичного навантаження?
4. Чим відрізняється динамічне навантаження від статичного?
5. Які принципи слід враховувати при дозуванні фізичних навантажень?
6. Як впливає надмірне фізичне навантаження на організм людини?
7. Які методи контролю за навантаженням використовуються у тренувальному

процесі?

8. Які вікові особливості слід враховувати при призначенні фізичних навантажень?

9. Як змінюється навантаження залежно від рівня фізичної підготовленості?

10. Які ознаки перенавантаження можна спостерігати у спортсменів?

Тема 13. Самоконтроль у процесі занять різними видами рухової активності або фізичними вправами. 0,0625

1. Що таке самоконтроль у фізичному вихованні?

2. Які основні показники використовуються для самоконтролю під час занять фізичними вправами?

3. Чому важливо контролювати частоту серцевих скорочень під час тренування?

4. Які методи самоконтролю допомагають оцінити рівень втоми після фізичних навантажень?

5. Як самопочуття впливає на корекцію тренувального процесу?

6. Які ознаки можуть свідчити про перенавантаження організму?

7. Чим відрізняється об'єктивний самоконтроль від суб'єктивного?

8. Які засоби самоконтролю доступні без спеціального обладнання?

9. Як часто слід проводити самоконтроль при регулярних фізичних навантаженнях?

10. Які переваги самоконтролю для людей, що займаються фітнесом або оздоровчою фізичною культурою?

Тема 14. Невідкладна допомога при травмах в процесі фізичного виховання або спортивних тренувань. 0,0625

1. Які основні принципи надання першої допомоги при спортивних травмах?

2. Що слід зробити при підозрі на перелом кінцівки під час тренування?

3. Який засіб найкраще використовувати для зменшення набряку при розтягненні зв'язок?

4. Які симптоми можуть свідчити про струс мозку після спортивної травми?

5. Яка правильна дія при носовій кровотечі, спричиненій фізичним навантаженням?

6. Що категорично не можна робити при вивиху суглоба?

7. Які ознаки вказують на необхідність негайного звернення до лікаря після травми?

8. Які дії слід виконати при порізі або садні?

9. Чим небезпечне самостійне вправлення суглоба при вивиху?

10. Які засоби слід мати у спортивній аптечці для надання невідкладної допомоги?

Тема 15. Формування особистісних якостей при занятті різними видами рухової активності. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців. Удосконалення основних психофізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами зі спеціалізацій. 0,0625

1. Які особистісні якості формуються під час регулярних занять фізичними вправами?

2. Як командні види спорту впливають на розвиток комунікативних навичок?

3. Чому фізична активність сприяє формуванню дисциплінованості?

4. Які риси характеру розвиваються через подолання фізичних труднощів?

5. Як заняття спортом впливають на рівень самооцінки та мотивації?

6. Які види рухової активності найбільше сприяють розвитку лідерських якостей?

7. Чим відрізняється вплив індивідуальних і командних видів спорту на особистість?

8. Як фізична активність впливає на емоційний стан людини?

9. Які соціальні навички формуються у процесі групових тренувань?

10. Чому фізичне виховання важливе для гармонійного розвитку особистості?

Тема 16. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. 0,0625

1. Які гігієнічні вимоги слід враховувати при виборі спортивного одягу?

2. Чому важливо дотримуватися чистоти тіла та одягу під час занять спортом?
3. Яке значення має провітрювання спортивного приміщення?
4. Які гігієнічні чинники слід враховувати при виборі місця для тренувань?
5. Як впливає матеріал спортивного одягу на терморегуляцію організму?
6. Чому важливо дотримуватися режиму дня спортсмену?
7. Які наслідки можуть виникнути при ігноруванні гігієнічних норм у спорті?
8. Які правила особистої гігієни слід дотримуватися після тренування?
9. Як освітлення та вентиляція впливають на ефективність тренувального процесу?
10. Які гігієнічні вимоги пред'являються до спортивного інвентарю та обладнання?

Загалом

1

Самостійна робота

Опрацювання теоретичного матеріалу

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу.

1 семестр

Теми для самостійного вивчення

Кількість годин

Тема 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей.

2

Викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України. Структура особистої фізичної культури. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини. Основні Закони, положення щодо забезпеченням здоров'я людини.

Тема 2. Диференційоване фізичне виховання: підходи та методи.

2

Оцінка здоров'я людей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. Особливості фізичного виховання осіб, які мають проблеми у стані здоров'я. Рекомендації з виконання фізичних вправ при різних захворюваннях.

Тема 3. Історія фізичного виховання в Україні і в світі.

2

Історія фізичного виховання в Україні. Відродження національних традицій фізичного виховання. Витоки фізичного виховання у первісному суспільстві. Фізичне виховання в країнах Стародавнього Сходу, в давній Греції, у давньому Римі.

Тема 4. Засоби фізичного виховання.

2

Фізичні вправи та їх класифікація. Спортивні ігри. Циклічні і ациклічні види спорту. Рухливі ігри. Природні фактори. Теоретичні знання (правильний пошук). Музика та ритм.

Тема 5. Структура навчального заняття та розподіл засобів фізичного виховання.

2

Загальна структура занять. Типи і організація занять. Спрямованість занять і специфіка видів спорту. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.

Тема 6. Віковий розвиток людини і формування адаптації.

2

Вікові зони розвитку людини. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік та економічність роботи.

Тема 7. Визначення раціонального рухового режиму.

2

Біологічна потреба організму в руховій активності. Проблема зниженої фізичної активності у сучасному світі. Визначення добової енерговитрати людини.

Тема 8. Технології підвищення опірності організму за допомогою рухової активності і спорту.

2

Форми загартування. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення здобувачів вищої освіти. Фізіологічні механізми загартовування. Основні принципи загартовування. Спеціальні загартовуючі процедури.

Тема 9. Взаємозалежність фізичного і психічного здоров'я.	2
Проблема збереження психофізичного здоров'я. Взаємозв'язок і вплив психічного здоров'я на фізичне здоров'я. Стрес та здоров'я. Визначення психофізичного стану здоров'я.	
Тема 10. Фізична підготовленість: поняття, структура, методи оцінки.	2
Теоретичні засади фізичної підготовленості. Компоненти фізичної підготовленості. Методи оцінки фізичної підготовленості.	
Тема 11. Роль фізичної культури у профілактиці захворювань. Тренажери в системі оздоровчого тренування.	2
Значення тренажерів у навчальному і тренувальному процесі здобувачів вищої освіти. Різновиди тренажерів і їх застосування. Техніка виконання вправ на тренажерах. Основи дозування фізичних вправ при застосуванні тренажерів. Тренажери в лікувальній фізичній культурі.	
Тема 12. Основи професійної фізичної підготовки у ЗВО.	2
Загальні положення професійної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Організація і форми ПФП. Завдання, засоби, методи ПФП. Методика добору засобів ПФП для здобувачів вищої освіти у ЗВО.	
Тема 13. Відновлення фізичного здоров'я під час трудової діяльності.	2
Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві. Форми і засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.	
Тема 14. Принципи побудови фізичного навантаження.	2
Загальні поняття про фізичне навантаження. Основні принципи побудови фізичного навантаження. Контроль і корекція фізичного навантаження.	
Загальна кількість годин	28

2 семестр

Теми для самостійного вивчення

Кількість годин

Тема 1. Основи анатомії та фізіології у фізичному вихованні.	2
Роль анатомії та фізіології у фізичному вихованні. Анатомо-фізіологічні особливості різного віку. Здоров'я, розвиток і тренування.	
Тема 2. Оздоровча ходьба. Методика проведення.	2
Методика занять оздоровчою ходьбою. Дозування навантажень при ходьбі. Програма збільшення навантаження при ходьбі. Послідовність збільшення навантаження при ходьбі.	
Тема 3. Оздоровчий біг. Методика проведення.	2
Методика занять оздоровчим бігом. Нормування бігових навантажень. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для удосконалення бігової підготовки.	
Тема 4. Ігрові види спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Методика проведення.	2
Загальна характеристика основних технічних прийомів. Особливості розвитку фізичних якостей у спортивних іграх.	
Тема 5. Оздоровчі системи: йога, пілатес, стретчинг. Методика проведення.	2

Теоретичні основи оздоровчих систем. Йога як система оздоровлення. Пілатес як система оздоровлення. Стретчинг як система розвитку гнучкості і релаксації. Загальні рекомендації щодо методики проведення занять.

Тема 6. Самоконтроль у фізичному вихованні. Теоретичні основи самоконтролю Теоретичні основи самоконтролю. Види та форми самоконтролю. Показники для самоконтролю у фізичному вихованні. Засоби самоконтролю. Практичне значення самоконтролю.	2
Тема 7. Складання індивідуального плану фізичного розвитку. Теоретичні основи індивідуального планування. Діагностика початкового рівня фізичного стану. Побудова індивідуального плану занять. Контроль і корекція індивідуального плану.	2
Тема 8. Постава - як основа здорового тіла. Дослідження і оцінка постави. Залежність здоров'я від стану хребта. Клінічні методи дослідження та оцінки постави людини. Причини порушень постави, пов'язані з руховою активністю. Профілактика та корекція порушень постави за допомогою рухової активності.	2
Тема 9. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Вправи для серцево-судинної системи. Серцевий цикл. Фактори, що впливають на пульс. Ритмічність пульсу. Пульс у спокою та під час фізичного навантаження. Ортостатична проба.	2
Тема 10. Дослідження та оцінка стопи. Фізичні вправи для м'язів стопи. Залежність здоров'я від стану ніг. Методики візуального, педометричного та плантографічного дослідження стопи людини. Профілактика деформацій стоп. Рекомендовані види рухової активності при плоскостопості.	2
Тема 11. Оцінка функціонального стану дихальної системи. Дихальні вправи. Розміри та форма грудної клітки. Фізіологічні форми грудної клітки відповідно до особливостей статури людини. Проби з довільною затримкою дихання.	2
Тема 12. Дихання прирізних видах фізичного навантаження. Корекція дихання засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем. Методи та принципи оптимізації дихання.	2
Тема 13. Дослідження і оцінка рівноваги тіла людини. Вправи на координацію. Залежність здоров'я від здатності до рівноваги тіла або його частин. Основні поняття до теми дослідження. Доступні проби і тести функціонального балансу для визначення рівноваги тіла людини.	2
Тема 14. Фізична культура осіб різних за віком та статтю. Спортивний стиль життя. Загальні положення. Вікові особливості занять фізичною культурою в дошкільному та шкільному віці.	2
Загальна кількість годин	28

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання в рамках дисципліни не передбачені.

Неформальна освіта

Здобувач має можливість перезарахувати окремі теми або курс шляхом: проходження професійних курсів чи тренінгів, онлайн-освіти, професійних стажувань, у сфері, що відповідає навчальним цілям дисципліни "Фізичне виховання", самостійного відвідування спортивних секцій з видів спорту, участь у навчально-тренувальних зборах, участь у спортивних заходах.

Для зарахування необхідно надати: сертифікат (електронний або друкований) про проходження курсу/стажування, опис програми тренінгу із зазначенням змісту тем, обсягу та тривалості.

Література, навчальні матеріали та інформаційні ресурси

Основна література

1. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. – 372 с.

[https://iiii-](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EbVR4n_uZmdOrdhfzy4K4QcBcXw-4uaZq9lgouE-tPcpGw?e=xIKq2i)

[my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EbVR4n_uZmdOrdhfzy4K4QcBcXw-4uaZq9lgouE-tPcpGw?e=xIKq2i](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EbVR4n_uZmdOrdhfzy4K4QcBcXw-4uaZq9lgouE-tPcpGw?e=xIKq2i)

2. Масляк І.П. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і допов. / Масляк І. П., Мамешина М. А. – Харків: ХДАФК, 2025. – 124 с.

[https://iiii-](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EaOg4Lgc7jdIr0Q7q0vgZawBTHVhUnelx-pqOftZLqO99ow?e=E0Q6di)

[my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EaOg4Lgc7jdIr0Q7q0vgZawBTHVhUnelx-pqOftZLqO99ow?e=E0Q6di](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EaOg4Lgc7jdIr0Q7q0vgZawBTHVhUnelx-pqOftZLqO99ow?e=E0Q6di)

3. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.

[https://iiii-](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EdY7PK_BLzhKsRIFd97zxGIBBw0SrJdT_oEYхсуоMxMkcw?e=WiybFR)

[my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EdY7PK_BLzhKsRIFd97zxGIBBw0SrJdT_oEYхсуоMxMkcw?e=WiybFR](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EdY7PK_BLzhKsRIFd97zxGIBBw0SrJdT_oEYхсуоMxMkcw?e=WiybFR)

4. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.

https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/ETEFj3styIJn--rncdd7xwByAXdxOwzVCnhcWiwWFofYQ?e=B04VCF

5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EZCnZV-aPA9LmHCfRZBO_0sBo7sQmNm5xg7rYXdbEjZN3A?e=w7ueLh

6. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.

[https://iiii-](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EVaLgSfuQflOhalDjWQ61kwB1u5W9QJa2GANpbYoI5jYNw?e=rCqoqQ)

[my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EVaLgSfuQflOhalDjWQ61kwB1u5W9QJa2GANpbYoI5jYNw?e=rCqoqQ](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/EVaLgSfuQflOhalDjWQ61kwB1u5W9QJa2GANpbYoI5jYNw?e=rCqoqQ)

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

[https://iiii-](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/Eax6Jfy3fhRBoWcOHV6hIZgBq9ui3s6pmwl81nKSU9k4pw?e=skuRdO)

[my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/Eax6Jfy3fhRBoWcOHV6hIZgBq9ui3s6pmwl81nKSU9k4pw?e=skuRdO](https://iiii-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/serhii_hliadia_khpi_edu_ua/Eax6Jfy3fhRBoWcOHV6hIZgBq9ui3s6pmwl81nKSU9k4pw?e=skuRdO)

Додаткова література

1. Теоретико-методичні основи підготовки студентів до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту [Електронний ресурс] : метод. рекомендації для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 30 с.

<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51342>

2. Методичні рекомендації до практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т. Харків. політехн. ін-т". – Харків, 2021. – 23 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344>
3. Методичні рекомендації до практичної роботи: "Визначення добової енерговитрати людини" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 19 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863>
4. Методичні рекомендації до практичної роботи: «Карта індивідуального латерального профілю» з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 31 с.
<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744>
5. Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини» з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / Розр.: Глядя С.О., Блещунова К.М., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 28 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943>
6. Визначення психофізичного стану здоров'я людини [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»/ уклад. В. П. Родигіна, О. І. Bloшенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, С. В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 30 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/59320>
7. Стель плавання батерфляй [Електронний ресурс] : метод. рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спец. з дисципліни «Фізичне виховання, спеціалізація з виду спорту «Плавання» / уклад.: О. І. Bloшенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, В. П. Родигіна, С. В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків, 2022. –30 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/56695>
8. Стель плавання брас [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Bloшенко [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 37 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62949>
9. Використання сучасних технологій для організації самостійних тренувань студентів в умовах занять онлайн [Електронний ресурс] : метод. вказівки до самостійних занять з навчальної дисципліни "Фізичне виховання", спеціалізація "Легка атлетика" для студентів усіх спец. НТУ "ХПІ" ден. форми навчання / уклад.: В. І. Петренко, В. Ю. Казак, Т. Є. Федорина ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 29 с.
<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/66241>
10. Самостійні заняття фізичними вправами під час карантинних заходів [Електронний ресурс] : метод. вказівки до самост. роботи з дисципліни "Фізичне виховання" : для студентів основної та спец. мед. груп усіх спец. / уклад. В. Б. Юрченко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 16 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61324>
11. Методичні вказівки "Раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: В. О. Церетелі [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 29 с.
<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62947>
12. Практикум з аеробіки [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практ. роботи для студентів НТУ "ХПІ" 2-го та 3-го курсів ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" секція з аеробіки / розроб.: А. А. Войда, І. В. Дегтярьова, Ю. М. Гасан ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 18 с.

<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62890>

13. Використання спортивного обладнання студентами-волейболістами під час дистанційного навчання [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Спортивні ігри" / уклад.: І. А. Недбайло, В. В. Натарова, С. Б. Храпов ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2024. – 29 с.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/75915>

14. Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією "Спортивна боротьба". Розд. "Рухливі ігри" : для студентів усіх спец. ден. форми навчання / уклад.: С. В. Бочкарев, О. В. Ковальов ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : ННЦ ХФТІ, 2020. – 16 с.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/49377>

15. Футбол. Основи спортивної техніки [Електронний ресурс] : методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" : для студентів всіх спеціальностей освітнього рівня бакалавр / уклад.: В. П. Бичков, С. В. Хірний, Ю. Г. Донець ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2024. – 48 с.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/76592>

16. Дослідження і оцінка стопи [Електронний ресурс] : методичні вказівки до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2024. – 38 с.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/74858>

17. Методичні вказівки до практичної роботи "Дослідження і оцінка рівноваги тіла людини" з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – 34 с.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/86907>

Інформаційні ресурси

1. <http://library.kpi.kharkov.ua> – бібліотека НТУ «ХПІ»

2. <https://uni-sport.edu.ua>

3. <https://www.ldufk.edu.ua>

4. <https://ffvsz.npu.edu.ua>

5. <https://www.univer.kharkov.ua>

6. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>

Система оцінювання

Підсумкова оцінка з освітнього компонента є інтегральною оцінкою результатів усіх видів навчальної діяльності здобувача вищої освіти. Підсумкова оцінка відображає всі оцінки за складовими навчального процесу з урахуванням їх вагових показників к:

Поточний контроль – Контрольні
практичні заняття, k_1 роботи, k_2

0,8

0,2

Сума коефіцієнтів дорівнює одиниці: $k_1 + k_2 = 1$.
Розрахунок підсумкової оцінки проводиться за формулою:

$$O = П \cdot k_1 + К \cdot k_2,$$

де: О – підсумкова оцінка з освітнього компонента;

П – середньозважена оцінка за поточний

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

контроль;

К – середньозважена оцінка за контрольні роботи;

$$П = \frac{П_1 \cdot a_1 + П_2 \cdot a_2 + \dots + П_n \cdot a_n}{\sum_{i=1}^n a_i},$$

де: П – середньозважена оцінка за поточний контроль – практичні заняття, дорівнює

від 0 до 100 балів;

$Y_1, Y_2 \dots Y_n$ – оцінки за кожне практичне заняття, кожна оцінка дорівнює від 0 до 100 балів;

$\alpha_1, \alpha_2 \dots \alpha_n$ – вагові коефіцієнти за кожне

практичне заняття, кожен коефіцієнт

дорівнює 0,0625;

n – кількість практичних занять дорівнює 16.

$$K = \frac{K_1 \cdot b_1 + K_2 \cdot b_2 + \dots + K_m \cdot b_m}{\sum_{i=1}^m b_i},$$

де: К – середньозважена оцінка за контрольні роботи, дорівнює від 0 до 100 балів;

$K_1, K_2 \dots K_m$ – оцінки за кожну контрольну роботу, кожна оцінка дорівнює від 0 до 100 балів;

$b_1, b_2 \dots b_m$ – вагові коефіцієнти за кожну

контрольну роботу, кожен коефіцієнт

дорівнює 0,0625;

m – кількість контрольних робіт дорівнює

16.

Поточні оцінки за кожну складову (П, К)

виставляються за 100-бальною шкалою

згідно з положенням «Про критерії та

систему оцінювання знань та вмінь і про

рейтинг здобувачів вищої освіти» НТУ

«ХП».

Підсумкова оцінка виставляється

відповідно до розрахованої О з

округленням до найближчого цілого числа

в більшу сторону.

Норми академічної етики і політика курсу

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХП»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХП» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

30.06.2025

Завідувач кафедри

Олексій ЮШКО

30.06.2025

Гарант ОП
Ірина ТИНЬЯНОВА

