



## Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



## Фізичне виховання

Шифр та назва спеціальності

101 Екологія

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма

Інженерна екологія

Кафедра

Фізичне виховання (302)

Рівень освіти

Бакалавр

Тип дисципліни

Загальна, обов'язкова

Семестр

1,2,3,4,5,6

Мова викладання

Українська

### Викладачі, розробники



**Глядя Сергій Олександрович**

[SERHII.HLIADIA@khpі.edu.ua](mailto:SERHII.HLIADIA@khpі.edu.ua)

Доцент кафедри фізичного виховання

Суддя національної категорії з важкої атлетики.

Досвід роботи - 32 роки. Автор та співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з важкої атлетики.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



**Блошенко Олена Іванівна**

[Olena.Bloshenko@khpі.edu.ua](mailto:Olena.Bloshenko@khpі.edu.ua)

Доцент кафедри фізичного виховання

Майстер спорту України.

Суддя національної категорії з водного поло.

Досвід роботи - 30 років. Автор та співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць.

[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 студентів, формування розуміння ролі фізичної культури 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 студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності; формування вміння застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця

## **Формат занять**

Практичні заняття. Підсумковий контроль – диференційований залік.

## **Компетентності**

ЗК 13. 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**

ПР 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## **Обсяг дисципліни**

Загальний обсяг дисципліни 360 год. (12 кредитів ECTS): практичні заняття - 184 год, самостійна робота – 176 год.

## **Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)**

Для успішного проходження курсу необхідно мати навички з фізичного виховання на рівні повної загальної середньої освіти

## **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 та змагальний метод.

З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Теми лекційних занять**

*Лекційні заняття в рамках дисципліни не передбачені*

### **Теми практичних занять**

**Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна**

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

**Тема 2. Оволодіння засобами зі спеціалізацій, розвиток рухових здібностей.**

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

Тема 3. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами зі спеціалізацій.

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

Тема 4. Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій.

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

Тема 5. Оволодіння передовими прийомами підвищення тренувального ефекту на практичних заняттях зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності.

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

Тема 6. Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності.

Практичні заняття зі спеціалізацій (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Комплексні змагання з видів спорту.

## Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені

## Самостійна робота

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять на основі повної добровільності й ініціативи або як завдання викладача (домашнє завдання).

Самостійна робота студента передбачає:

- фізичне удосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

## Література та навчальні матеріали

### Основна література

1. Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти [Текст] / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов.– Київ: ПП "Перша друкарня", 2019.– 912 с. – URI: <http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentSelection>
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с. – URI: <https://library.gov.ua/sportyvna-fiziologiya/>
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
4. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2018.— 384 с. – URI: <http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043>
5. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020.84 с. – URI: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31793>
6. Friends Textbook Series / Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p.

7. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ "ХПІ" [Електронний ресурс] : метод. вказівки для викладачів кафедри "Фізичного виховання" НТУ "ХПІ" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2020. – 19 с. – URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52507>

8. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту [Електронний ресурс] : метод. вказівки для викладачів кафедри "Фізичного виховання" НТУ "ХПІ" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків, 2020. – 29 с. – URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52505>.

### Додаткова література

1. Беяк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. – 2020. – № 1-2.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
4. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335>
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
6. Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport / Laura Azzarito, David Kirk. Routledge, 2013. 272 p.

## Система оцінювання

### Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

#### Спеціальна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Методико-практичні нормативи, підготовка реферату	1 - 5	0 - 15
Участь у організації спортивно-масових заходів	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

### 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

## Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: 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 «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

## Погодження

Силабус погоджено

31.08.2023

Завідувач кафедри  
Олексій ЮШКО



31.08.2023 р.



Гарант ОП  
Олеся ФІЛЕНКО