



## Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



## Фізичне виховання

**Шифр та назва спеціальності**

Для усіх спеціальностей

**Інститут**

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

**Освітня програма**

Для усіх освітніх програм

**Кафедра**

Фізичне виховання (302)

**Рівень освіти**

Бакалавр

**Тип дисципліни**

Загальна, обов'язкова

**Семестр**

1,2,3,4,5,6

**Мова викладання**

Українська

### Викладачі, розробники



**Блошенко Олена Іванівна**

[olena.bloshenko@khpі.edu.ua](mailto:olena.bloshenko@khpі.edu.ua)

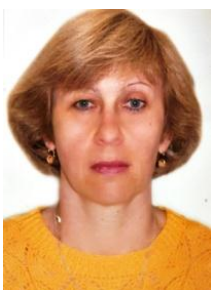
Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Майстер спорту України.

Суддя національної категорії з водного поло.

Досвід роботи - 30 років. Автор та співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць. Провідний викладач з дисциплін «Педагогіка вищої школи», «Легка атлетика та плавання з методикою викладання».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



**Родигіна Віта Петрівна**

[vita.rodyhina@khpі.edu.ua](mailto:vita.rodyhina@khpі.edu.ua)

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Майстер спорту України.

Суддя національної категорії з водного поло.

Досвід роботи - 32 роки. Автор 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**

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.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність працювати в команді.

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

## **Результати навчання**

Застосовувати принципи моральних, культурних, наукових цінностей та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя та професійної діяльності у сфері інформаційних технологій.

Використовувати результати самостійного пошуку, аналізу та синтезу інформації з різних джерел для ефективного рішення спеціалізованих задач професійної діяльності.

Усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Вміти адаптуватися до нових викликів та дій у певних ситуаціях.

## **Обсяг дисципліни**

Загальний обсяг дисципліни 360 год. (12 кредитів ECTS): практичні заняття - 360 год.

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

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати знання та навички з дисципліни «Фізична культура» в обсязі шкільної програми.

## **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 з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

Тема 2. Оволодіння засобами зі спеціалізації, розвиток рухових здібностей.

Практичні заняття з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

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

Практичні заняття з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

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

Практичні заняття з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

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

Практичні заняття з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

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

Практичні заняття з плавання (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з плавання.

## 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. К.: ПП «Перша друкарня», 2019. 912 с.
2. Грузевич, І.В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2021. 120 с.
3. Земцова, І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.

4. Костюкевич, В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ Планер, 2018. 418 с.
5. Круцевич, Т.Ю., Пангелова, Н. Є., Кривчиков, О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
6. Кутек, Т. Б., Вовченко, І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
7. Методика навчання плаванню : навчально-методичний посібник /укл. І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ ХГПА ХОР. Харків, 2020.143 с.
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
9. Фізичне виховання. Плавання [Електронний ресурс]: навч. посібн. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. І. Сікорського ; укл. Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. Ел. текст. дані . Київ : КПІ ім. Сікорського, 2021. 216 с.

#### Додаткова література

1. Адашевський, В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту [Текст] для студентів спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» інституту соціально - гуманітарних технологій. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. 70 с.
2. Беляк, Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. 2021. № 1-2.
4. Звонар, В.В., Петрушко, М. І., Мордвінцев, Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навчальний посібник. Ужгород : УНУ, 2021. 88 с.
5. Ковальчук, Н. М., Санюк, В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
6. Наумчук, В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
7. Основи здорового способу життя : оздоровчі фітнес-програми [Електронний ресурс] : навч. посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. І. Сікорського; уклад. : І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Ел. текст. дані. Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2021. 78 с.
8. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл.М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці : ЧНУ, 2020.216 с.
9. Плавання та методика його викладання : навч. посібник / Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук, О. Петрачов, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Поливанюк. К. :НУОУ ім. І. Черняхівського, 2022.124 с.
- 10.Присяжнюк, С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2019. 504 с.
11. Сергієнко, В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді : теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СДУ, 2015. 392 с.
12. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: ТОВ РіК-У, 2020. 165 с.
13. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
14. 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

Основна медична група

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
Заохочуючі 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 «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

30.06.2023

Завідувач кафедри  
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис

Гарант ОП