



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



Глядя Сергій Олександрович

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

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»

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](#)

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 важкої атлетики (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

Тема 3. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами зі спеціалізацій. Практичні заняття з важкої атлетики (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з важкої атлетики.

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. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
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: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
6. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: ЦУЛ, 2016. 252 с.
7. Олешко В.Г., Лобко Б.М., Ткаченко К.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої

- спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2018. 91 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. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.
10. Friends Textbook Series/Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p
11. Greg Everett. Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches Paperback, 2016. 552 p.

Додаткова література

- 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.
- Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
- Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. – 2021. – № 1-2.
- Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
- Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
- Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. 165 с.
- Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
- Bob Takano. Weightlifting Programming A Winning Coach's Guide / Kindle Edition, 2012. 224 p.
- 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
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

30.06.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис

Гарант ОП

