



## 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



#### Петренко Володимир Олексійович

[VOLODYMYR.PETRENKO@khpі.edu.ua](mailto:VOLODYMYR.PETRENKO@khpі.edu.ua)

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Майстер спорту України з армрестлінгу.

Заслужений тренер України з армрестлінгу.

Суддя національної категорії з армрестлінгу.

Досвід роботи - 32 роки. Автор та співавтор понад 20 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з армрестлінгу.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



#### Петренко Олександр Олексійович

[OLEKSANDR.PETRENKO@khpі.edu.ua](mailto:OLEKSANDR.PETRENKO@khpі.edu.ua)

Старший викладач фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Заслужений тренер України з армрестлінгу.

Суддя національної категорії з армрестлінгу.

Досвід роботи - 20 років. Автор та співавтор понад 10 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з армрестлінгу.

[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 армрестлінгу (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

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 армрестлінгу (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

Тема 4. Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій. Практичні заняття з армрестлінгу (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість). Спортивні змагання з армрестлінгу.

## 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. Волков Є. А., Мунтян В. С. Особливості спеціальної фізичної підготовки спортсменів в армспорті. - Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. №12. С. 109-114
3. Драгнєв Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
6. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
7. Мосійчук Л. В. Армспорт : методичні рекомендації. Тернопіль : Осадча Ю. В., 2017. 36 с.
8. Петренко В. О., Петренко О. О. Армспорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. К., 2015. 55-60 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

#### 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. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
5. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: ЦУЛ, 2016. 252 с.
6. Розторгуй М. С., Куклишин І. В. Особливості зародження та розвитку армспорту в структурі адаптивного спорту // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9 (103). С. 77–80.
7. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. 165 с.
8. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
9. Jeffrey E. Armwrestling: How to Become a Champion. Azusa : M. Sheldon, 1978. 160 p.
10. 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 «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