



## 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 Валерій Іванович**

[valerii.petrenko@khpі.edu.ua](mailto:valerii.petrenko@khpі.edu.ua)

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Досвід роботи - 51 рік.

Автор і співавтор понад 20 наукових та навчально-методичних праць.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



**Казак Володимир Юрійович**

[Volodymyr.Kazak@khpі.edu.ua](mailto:Volodymyr.Kazak@khpі.edu.ua)

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Майстер спорту з легкої атлетики.

Досвід роботи - 38 років. Автор і співавтор 18 наукових та навчально-методичних праць. Відповідальний за підготовку легкоатлетів збірної команди НТУ "ХПІ" з горизонтальних стрибків.

[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 та 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 легкої атлетики (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої 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 легкої атлетики (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої атлетики.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої 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 легкої атлетики (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання з легкої 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. Бобровник В.І. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. 192 с.

2. 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., 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. К., 2018. 91 с.
7. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород: УжНД, 2020. 84 с.
8. Friends Textbook Series/Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p.

#### Додаткова література

1. Адашевський В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту 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. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
5. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. 165 с.
6. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
7. 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