



## 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



### Поляков Ігор Олександрович

[Ihor.Poliakov@khp.edu.ua](mailto:Ihor.Poliakov@khp.edu.ua)

Доцент, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник. Досвід роботи 15 років. Автор понад 60 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Теорія та методика юнацького спорту», «Психологія управління фізичною культурою», «Психологія фізичної культури та спорту», «Історія та сучасність фізичної культури та олімпійського спорту», «Тренерська практика». Суддя національної категорії зі спортивної боротьби.

[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 зі спортивної боротьби (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

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 спортивної боротьби (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль).

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

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

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

Контрольні випробування (фізична підготовленість, спеціальна підготовленість).

Спортивні змагання зі спортивної боротьби.

## 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. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95с.
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. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.
8. Махінко М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: ЦУЛ, 2016. 252 с.
10. 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.
11. Friends Textbook Series/Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p.
12. Тупеєв Ю.В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби / Ю. В. Тупеєв. Миколаїв: МНУ, 2014. 46 с.

#### Додаткова література

1. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров. Мелітополь: ТДАТУ, 2016. 116 с.
2. 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.
3. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
4. Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. 2021. №1-2.
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. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є. В. Ручка. Харків: НАНГУ, 2015. 223 с.
8. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ"РіК-У"», - 2020. 165 с.
9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
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 підготовки; 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