



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



Си́лова підготовка: сучасні види

Шифр та назва спеціальності

F5 – Кібербезпека та захист інформації

Спеціалізація

–

Освітня програма

Для усіх освітніх програм

Рівень освіти

Перший (бакалаврський)

Семестр

3 (4)

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Кафедра

Фізичне виховання (302)

Тип дисципліни

Вибіркова

Форма навчання

Денна, заочна

Мова викладання

Українська, англійська

Викладачі, розробники

**Бочкарев Сергій Володимирович**

Sergiy.Bochkarev@khpi.edu.ua

Кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Досвід роботи – 32 роки. Автор і співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Атлетизм з методикою викладання», «Греко-римська боротьба з методикою викладання», «Організаційні та управлінські аспекти фізичної культури і спорту», «Основи менеджменту фізичної культури і спорту». Майстер спорту України. Суддя національної категорії з боротьби. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з вільної боротьби.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bochkarev-sergij-volodimirovich/)

<https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bochkarev-sergij-volodimirovich/>

Загальна інформація

Анотація

Предметом вивчення дисципліни «Си́лова підготовка: сучасні види» є процес удосконалення функцій організму, формування рухових вмінь, навичок, пов'язаних з ними знань й розвиток основних фізичних якостей студентів, формування цінності фізичного виховання 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: формування фізичної культури майбутнього фахівця, зміцнення здоров'я і підвищення працездатності, підготовка до професійної діяльності (формування навичок саморегуляції, стресостійкості, командної роботи).

Формат занять

Лекції, практичні заняття, самостійна робота. Підсумковий контроль – диференційований залік.

Компетентності

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях спортивної діяльності.
Здатність до командної роботи в спортивній діяльності.
Здатність до прийняття рішень в складних змінних умовах спортивної діяльності.
Здатність до адаптації та дії в новій ситуації і саморегуляції.
Здатність розробляти індивідуальну програму фізичної активності.

Результати навчання

Застосовування фізичних вправ для саморегуляції свого стану, підвищення стресостійкості, підвищення працездатності.
Здатність до командної роботи, міжособистісної взаємодії та комунікації.
Застосування методів самоконтролю фізичним і психоемоційного стану.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 90 год. (3 кредити ECTS): лекції – 32 год., практичні заняття – 32 год., самостійна робота – 26 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати загальні знання та навички з дисципліни «Фізичне виховання».

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 метод;
– змагальний метод.
З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Навчальні заняття

Лекції

Теми лекцій

Кількість годин

Тема 1. Огляд еволюції вправ на розвиток сили в історії фізичної культури світу.

2

Силова підготовка в стародавніх культурах. Система силової підготовки у Середньовіччі. Зародження міжнародного спортивного руху та розвиток атлетичних видів спорту.

Тема 2. Силкові види спорту і напрями силової підготовки у сучасній системі фізичного виховання. Загальна характеристика і порівняльний аналіз силових видів спорту. Застосування силової підготовки у спорті, рекреації та реабілітації. Тенденції та сучасні напрями силової підготовки.	2
Тема 3. Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика травматизму на заняттях силової спрямованості. Причини виникнення травм у силовому тренуванні. Види травм і надання першої медичної допомоги. Профілактика травматизму на заняттях. Облік спортивного травматизму.	2
Тема 4. Основні поняття і терміни у тренувальному процесі силової спрямованості. Загальна характеристика основних понять та термінів. Основна термінологія, що найчастіше використовуються в практиці силового тренування, та її тлумачення. Методика запису силових вправ.	2
Тема 5. Фізіологічна характеристика силових здібностей людини. Режим роботи м'язів. Основні види силових здібностей. Фактори, що впливають рівень силових здібностей людини. Особливості термінової і довготривалої адаптації до силових тренувань.	2
Тема 6. Функціонування м'язової системи під час силових тренувань. Відомості про опорно-руховий апарат людини. Функціональні особливості м'язів. Побудова м'язових волокон. Короткочасна й довготривала гіпертрофія. М'язова композиція та її вплив на силові здібності. Основні причини болю у м'язах після силового тренування.	2
Тема 7. Функціонування нервової, серцево-судинної й дихальної систем під час силової підготовки. Властивості нервової системи та їх вплив на прояви силових здібностей. Внутришньом'язова й міжм'язова координація. Функціонування серцево-судинної й дихальної систем в процесі силового тренування.	2
Тема 8. Фізіологічна характеристика механізмів стомлення і відновлення при фізичній діяльності силового характеру. Стомлення м'язів: сучасні уявлення науковців, щодо механізму розвитку. Механізми, етапи та чинники відновлення в силовому тренуванні.	2
Тема 9. Основні засоби відновлення людини після силових навантажень. Педагогічні, гігієнічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення.	2
Тема 10. Важливість раціонального харчування та оптимального споживання рідини для розвитку силових можливостей і зростання м'язової маси. Основні вимоги щодо харчування у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості. Основні вимоги щодо споживання води. Ізотонічні напої. Морально-етичний аспект використання стимулюючих фармакологічних препаратів у силовій підготовці.	2
Тема 11. Сучасні наукові погляди на механізм розвитку силових здібностей. Механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень. Вплив чергування силових навантажень і відпочинку на зростання тренуваності. Функціональні системи та структурна організація силового тренування.	2
Тема 12. Характеристика силових вправ та методи занять фізичними вправами силової спрямованості. Класифікація і характеристика силових вправ. Методи, що застосовуються в	2

процесі силовій підготовки.

Тема 13. Методики розвитку окремих силових здібностей у сучасній практиці фізичного виховання і спорту.	4
--	---

Розвиток максимальної сили. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силовій витривалості. Методичні прийоми збільшення м'язової маси.

Тема 14. Організація занять з силовій підготовки. Контроль та самоконтроль у тренувальному процесі.	2
--	---

Зміст та структура занять силовій спрямованості. Тренувальний щоденник як інструмент самоконтролю і управління силовій підготовкою. Відстеження прогресу тренуваності за результатами антропометричних вимірювань і функціональних тестів.

Тема 15. Обладнання, інвентар та спеціальне екіпірування для занять силовій спрямованості.	2
---	---

Основні вимоги до побудови тренувального простору. Особливості занять з вільними обтяженнями і тренажерами. Спеціальний інвентар та екіпірування для занять силовій спрямованості.

Загальна кількість годин	32
---------------------------------	-----------

Практичні заняття

Теми практичних/семінарських занять

Кількість годин	Вагові коефіцієнти <i>a</i>
-----------------	-----------------------------

Тема 1. Загальні вимоги до техніки безпеки на практичних заняттях з силовій підготовки.	2	5
--	---	---

Знайомство студентів та викладачів. Основні поради початківцям тренувань силовій спрямованості. Правила поведінки на тренувальному майданчику та оптимальний підбір навантаження. Важливість кваліфікованих дій партнера у страхуванні. Відповіді на запитання. ЗРВ на місці і в русі. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності.

Тема 2. Оцінка початкового рівня функціональної та силовій підготовленості.	2	5
--	---	---

Пояснення змісту тестових вправ. ЗРВ на місці і в русі. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Виконання тестів і оцінювання початкового рівня функціональної та силовій підготовленості.

Тема 3. Основні поняття і терміни, що застосовують на заняттях силовій спрямованості.	2	5
--	---	---

Пояснення термінів, що застосовують у силових тренуваннях. Методика запису силових вправ. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням вуличних тренажерів. Вивчення вправ силового розвитку комплексу 1 для початківців.

Тема 4. Лікарський контроль і самопостереження під час занять силовими вправами.	2	5
---	---	---

Ознайомлення з об'єктивними та суб'єктивними показниками стану здоров'я і фізичного розвитку. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням вуличних тренажерів. Виконання вправ силового розвитку комплексу 1

для початківців.

Тема 5. Оптимізація силової підготовки студентів протягом начального семестру та екзаменаційної сесії. Вплив графіка навчального процесу ВНЗ на побудову занять з силової підготовки. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням вуличних тренажерів. Виконання вправ силового розвитку комплексу 1 для початківців.	2	5
Тема 6. Завдання, структура і зміст підготовчої та заключної частини тренувального заняття силової спрямованості. Обґрунтування алгоритму проведення розминки та заминки. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ в подоланні опору партнера. Вивчення вправ силового розвитку комплексу 2 для початківців.	2	5
Тема 7. Важливі складові техніки виконання атлетичних вправ. Вплив темпу виконання вправ, амплітуди рухів та дихання на розвиток силових якостей. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ в подоланні опору партнера. Виконання вправ силового розвитку комплексу 2 для початківців.	2	5
Тема 8. Атлетичні вправи для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Розгляд техніки виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями. Пояснення кваліфікованих дії партнера у страхуванні. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ в подоланні опору партнера. Виконання вправ силового розвитку комплексу 2 для початківців.	2	5
Тема 9. Атлетичні вправи для розвитку силових якостей м'язів задньої поверхні тулуба. Розгляд техніки виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями. Пояснення кваліфікованих дії партнера у страхуванні. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням фітнес-гумки. Вивчення вправ силового розвитку комплексу 3 для початківців.	2	5
Тема 10. Атлетичні вправи для розвитку силових якостей м'язів передньої поверхні тулуба. Розгляд техніки виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями. Пояснення кваліфікованих дії партнера у страхуванні. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням фітнес-гумки. Виконання вправ силового розвитку комплексу 3 для початківців.	2	5
Тема 11. Атлетичні вправи для розвитку силових якостей м'язів верхніх кінцівок. Розгляд техніки виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями. Пояснення кваліфікованих дії партнера у страхуванні. ЗРВ на місці і в русі. Виконання підготовчих вправ з використанням фітнес-гумки. Виконання вправ силового розвитку комплексу 3 для початківців.	2	5
Тема 12. Розвиток функціональної силової витривалості. Визначення основних понять та розгляд методичних підходів до організації тренувального процесу. ЗРВ на місці і в русі.	2	5

Виконання підготовчих вправ з використанням фітболу.
Виконання вправ комплексу 1 у форматі кругового тренування.

Тема 13. Розвиток швидкісно-силових якостей і вибухової сили.

2

5

Визначення основних понять та розгляд методичних підходів до організації тренувального процесу. ЗРВ на місці і в русі.
Виконання підготовчих вправ з використанням фітболу.
Виконання вправ комплексу 2 у форматі кругового тренування.

Тема 14. Розвиток максимальних силових показників.

2

5

Визначення основних понять та розгляд методичних підходів до організації тренувального процесу. ЗРВ на місці і в русі.
Виконання підготовчих вправ з використанням фітболу.
Виконання вправ комплексу 3 у форматі кругового тренування.

Тема 15. Оцінка підсумкового рівня функціональної та силової підготовленості.

2

5

Пояснення змісту тестових вправ. ЗРВ на місці і в русі. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку координації. Виконання тестів і оцінювання підсумкового рівня функціональної та силової підготовленості.

Тема 16. Підсумковий аналіз функціональної та силової підготовленості.

2

5

Порівняння початкових і кінцевих результатів тестування.
Виявлення індивідуальної динаміки показників. Відповіді на запитання та надання особистих рекомендацій до подальших тренувань.

Загальна кількість годин

32

80

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Контрольні роботи

Теми контрольних робіт

Вагові
коефіцієнти *b*

Тема 1. Історія розвитку та загальнотеоретичні основи силової підготовки.

5

1. Які силові вправи існували в античні часи?
2. Які вправи на силу застосовували у підготовці лицарів середньовіччя?
3. Як змінився підхід до силових вправ у сучасному світі?
4. Які історичні постаті зробили внесок у розвиток силових вправ?
5. Чим відрізняється силова підготовка спортсмена і людини, що займається для здоров'я?
6. Які сучасні силові види спорту вам відомі?
7. Чим відрізняється силовий спорт від силової підготовки?
8. Чому важливо засвоїти основні поняття та терміни у процесі силових тренувань?
9. Назвіть основні терміни тренувального процесу силової спрямованості?
10. Які терміни прийшли у силову підготовку з англomовної літератури?

Тема 2. Фізіологічні основи силового тренування та безпека занять атлетичними вправами.

5

1. Які фізіологічні фактори визначають рівень розвитку силових здібностей

людини?

2. Як працює м'яз під час динамічних та ізометричних вправ?
3. Розкрийте роль нервової системи у розвитку сили?
4. Як впливають силові вправи на серцево-судинну систему?
5. Розкрийте важливість функції дихальної системи під час силових навантажень?
6. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку під час тренувань?
7. Як визначити безпечний рівень навантаження для новачків?
8. Як раціонально організувати робоче місце на заняттях силової спрямованості?
9. Розкажіть основні правила безпеки при виконанні силових вправ?
10. Розкрийте важливість кваліфікованих дій партнера у страхуванні вправ з обтяженнями?

Тема 3. Механізми стомлення та відновлення. Оптимізація ресурсів організму у тренувальному процесі силової спрямованості.

5

1. Що таке м'язове стомлення і як визначити ступінь втоми після тренувань?
2. Які засоби сприяють швидкому відновленню після тренування?
3. Чим відрізняється функціональне відновлення від повного відновлення?
4. Назвіть активні та пасивні методи відновлення після навантажень?
5. Охарактеризуйте основні засоби відновлення після силових навантажень?
6. Чому важливе збалансоване харчування при силовій підготовці?
7. Які продукти сприяють росту м'язової маси?
8. Чому оптимальне споживання рідини має важливе значення у силових тренуваннях?
9. Які основні правила харчування до та після силового тренування?
10. Вісловіть своє відношення до використання стимулюючих фармакологічних препаратів у силовій підготовці?

Тема 4. Методика та організація силової підготовки.

5

1. Які класифікації силових вправ ви знаєте?
2. Опишіть методи розвитку максимальної сил?
3. Як тренують швидко-силові якості?
4. Які методи застосовують для розвитку силової витривалості?
5. Як організувати тренування у спортивному залі?
6. Які засоби силової підготовки можна використовувати на вулиці?
7. Розкрийте принципи побудови силового заняття?
8. Які об'єктивні та суб'єктивні методи контролю використовують у силових тренуваннях?
9. Роз'ясніть, як поєднувати силові вправи з іншими видами фізичної підготовки?
10. Поясніть, як можна оцінити ефективність силової підготовки?

Загалом

20

Самостійна робота

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу.

Опрацювання теоретичного матеріалу

Теми для самостійного вивчення

Кількість годин

Тема 1. Історія проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції.

3

Зародження олімпійських ігор та їх роль у культурному та політичному житті

Стародавньої Греції. Система підготовки учасників, організація та проведення Олімпіади. Правила визначення переможців в олімпійських спортивних дисциплінах. Соціальний статус переможців Олімпіад. Занепад олімпійських традицій та відродження у нові часи.	
Тема 2. Історія проведення Олімпійських ігор сучасності.	3
Роль П'єра де Кубертена у створенні Міжнародного Олімпійського Комітету та відродженні Олімпійських ігор. Проведення перших сучасних Олімпійських ігор в Афінах. Символіка сучасних Олімпійських ігор. Географія та історія проведення літніх Олімпіад. Зародження та подальше проведення зимових Олімпійських ігор. Еволюція і трансформація сучасного олімпійського руху в світі.	
Тема 3. Характеристика видів спорту сучасного міжнародного спортивного руху.	4
Визначення понять "Спорт", "Вид спорту" і "Спортивна діяльність". Класифікація видів спорту та їх участь в олімпійському русі. Характеристика видів спорту, що входять до програм літніх Олімпійських ігор. Характеристика видів спорту, що входять до програм зимових Олімпійських ігор. Історія включення видів спорту до олімпійської програми. Всесвітні ігри як платформа для неолімпійських видів спорту. Історія проведення Паралімпійських ігор та спеціальні олімпійські дисципліни.	
Тема 4. Досягнення представників українського спорту на міжнародних аренах сучасності.	3
Історія розвитку міжнародного спортивного руху в Україні на прикладах окремих видів спорту. Успіхи спортсменів України на літніх Олімпійських іграх. Олімпійські досягнення України у зимових видах спорту. Досягнення українських спортсменів у професійних видах спорту. Розвиток паралімпійського спорту в Україні та успішні виступи українських спортсменів. Історії життя та успіху найвідоміших спортсменів України.	
Тема 5. Національні види спорту України.	4
Фізичне виховання за часів Київської Русі. Традиційні козацькі забави і народні свята, як історичні витoki національних видів спорту в Україні. Внесок скаутських товариств "Пласт", "Сокіл" та "Січ" у розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Історія розвитку національних систем рукопашного бою. Турніри та фестивалі національних видів спорту в Україні. Спортивні школи та федерації з розвитку національних видів спорту в Україні. Сучасні досягнення та проблеми українського спорту.	
Тема 6. Сучасний розвиток силових видів спорту в Україні та в світі.	3
Технічні особливості та правила проведення змагань з важкої атлетики. Технічні особливості та правила проведення змагань з пауерліфтингу. Технічні особливості та правила проведення змагань з гирьового спорту. Технічні особливості та правила проведення змагань з бодібілдингу. Технічні особливості та правила проведення змагань з армрестлінгу. Історії успіху видатних українських богатирів минулого та сьогодення.	
Тема 7. Складання комплексу вправ для тренувального заняття силової спрямованості.	3
Визначення мети, ознайомлення з рекомендаціями та засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку силових здібностей. Добір та запис вправ за структурою заняття. Визначення кількості повторів кожної вправи з урахуванням вікових і фізичних особливостей. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 8. Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	3

Визначення мети, ознайомлення з рекомендаціями та засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для ранкової гігієнічної гімнастики. Добір та запис вправ за структурою заняття. Визначення кількості повторів кожної вправи з урахуванням вікових і фізичних особливостей. Виконання комплексу вправ та його аналіз.

Загальна кількість годин

26

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання в рамках дисципліни не передбачені.

Неформальна освіта

Неформальна освіта в рамках дисципліни не передбачена.

Література, навчальні матеріали та інформаційні ресурси

Основна література

1. Масляк І.П. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і допов. / Масляк І. П., Мамешина М. А. – Харків: ХДАФК, 2025. – 124 с.
2. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. – 372 с.
3. 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. 283с. <https://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>
4. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9c495486-33a9-4c62-abab-b5b9002c86f3/content>
5. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.
6. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.– Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
9. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

Додаткова література

1. Теоретико-методичні основи підготовки студентів до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту [Електронний ресурс] : метод. рекомендації для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 30 с.
2. Методичні рекомендації до практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т. Харків. політехн. ін-т". – Харків, 2021. – 23 с.
3. Методичні рекомендації до практичної роботи: "Визначення добової енерговитрати людини" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 19 с.
5. Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини» з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / Розр.: Глядя С.О., Блещунова К.М., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 28 с.
6. Визначення психофізичного стану здоров'я людини [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / уклад. В. П. Родигіна, О. І. Bloшенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, С. В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 30 с.
7. Використання сучасних технологій для організації самостійних тренувань студентів в умовах занять онлайн [Електронний ресурс] : метод. вказівки до самостійних занять з навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціалізація "Легка атлетика" для студентів усіх спец. НТУ "ХПІ" ден. форми навчання / уклад.: В. І. Петренко, В. Ю. Казак, Т. Є. Федорина ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 29 с.
8. Самостійні заняття фізичними вправами під час карантинних заходів [Електронний ресурс] : метод. вказівки до самост. роботи з дисципліни "Фізичне виховання" : для студентів основної та спец. мед. груп усіх спец. / уклад. В. Б. Юрченко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 16 с.
9. Практикум з аеробіки [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практ. роботи для студентів НТУ "ХПІ" 2-го та 3-го курсів ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" секція з аеробіки / розроб.: А. А. Войда, І. В. Дегтярьова, Ю. М. Гасан ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 18 с.
10. Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією "Спортивна боротьба". Розд. "Рухливі ігри" : для студентів усіх спец. ден. форми навчання / уклад.: С. В. Бочкарев, О. В. Ковальов ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : ННЦ ХФТІ, 2020. – 16 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://library.kpi.kharkov.ua> –бібліотека НТУ «ХПІ»
2. <https://uni-sport.edu.ua>
3. <https://www.ldufk.edu.ua>
4. <https://ffvsz.npu.edu.ua>
5. <https://www.univer.kharkov.ua>
6. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>

Система оцінювання

Підсумкова оцінка з освітнього компонента визначається відповідальним лектором за темами, видами занять, тощо у відповідності до силабусу і є інтегральною оцінкою результатів усіх вид навчальної діяльності здобувача вищої освіти. Підсумкова оцінка повинна відображати всі оцінки за складовими навчального процесу з урахуванням їх вагових показників k :

Поточний контроль
(практичні, семінарські,
лабораторні заняття), k_1

Контрольні роботи
(за наявності), k_2

0,8

0,2

Сума коефіцієнтів повинна складати одиницю: $k_1 + k_2 = 1$.

Підсумкова оцінка (100%) складається з результатів оцінювання практичних занять (80%) та з результатів оцінювання виконання контрольних робіт (20%) у вигляді диференційованого заліку.

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

Здобувач вищої освіти 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

30.08.2025



Завідувач кафедри

Олексій ЮШКО

30.08.2025



Гарант ОП

Сергій ЄВСЄЄВ