



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни

Фізична підготовка з елементами самозахисту

**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

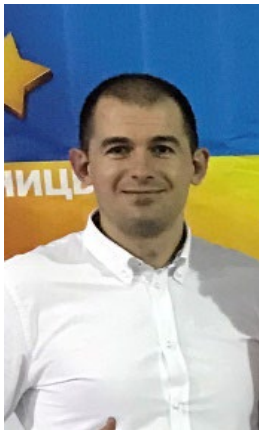
Форма навчання

Денна, заочна

Мова викладання

Українська, англійська

Викладачі, розробники

**Євтифієв Андрій Сергійович**

Andrii.Yevtyfiiev@khpi.edu.ua

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Директор спортивно-оздоровчого табору "Політехнік".

Майстер спорту України з вільної боротьби.

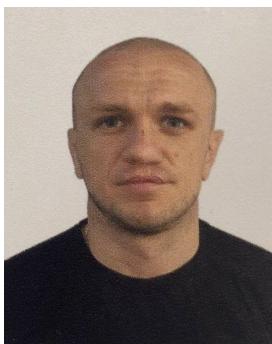
Суддя міжнародної категорії.

Досвід роботи 15 років.

Автор і співавтор понад 50 наукових та навчально-методичних праць.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/4739-2/)

[\(https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/4739-2/\)](https://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/4739-2/)

**Буднік Іван Олександрович**

Ivan.Budnik@khpi.edu.ua

Викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Досвід роботи 2 роки.

Автор і співавтор понад 10 наукових та навчально-методичних праць.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Навчальна дисципліна "Фізичне виховання з елементами самозахисту" сприяє засвоєнню теоретичного матеріалу понятійного апарату самозахисту, оцінки особистих можливостей, формування рішення на основі комплексного аналізу зовнішніх і внутрішніх факторів,

психологічних і правових аспектів самозахисту, а також спрямована на вивчення практичних типових критичних ситуацій та способів виходу з них, формування навичок і вмінь активного самозахисту.

Мета та цілі дисципліни

Мета викладання дисципліни передбачає: сприяння формуванню навичок самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати власні емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації, надання уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

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 самокореляції.
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

Тема 1. Самозахист як суспільне явище. "Фізичне виховання з елементами самозахисту" як навчальна дисципліна. Активний і пасивний самозахист. Технічні та тактичні особливості активного самозахисту. Різниця і специфіка спортивних одноборств, реального двобою та активного самозахисту. Основні завдання, форми та засоби активного самозахисту. Сфери застосування самозахисту. Поняття про власну безпеку.	4
Тема 2. Види агресії та принципи їх розпізнавання. Техніка безпеки. Інструктаж з ТБ. Рівні загрози: жовтий, помаранчевий, червоний. Поведінка в залежності від рівня загрози. Загрози і особливості поведінки в умовах вулиці, парку, під'їзду, кафе.	4
Тема 3. Юридичні аспекти самозахисту. Правові аспекти самозахисту. Рівні відповідальності при самозахисті. Межа необхідного самозахисту. Вибір дій до, під час та після самозахисту.	4
Тема 4. Сучасні системи самозахисту. Основні аспекти фізичної та тактичної підготовки при самозахисті. Східні школи самозахисту. Європейські системи самозахисту. Особливості розвитку фізичних якостей для самозахисту. Види та порівняльна характеристика єдиноборств. Загальна та спеціальна фізична підготовка для самозахисту.	4
Тема 5. Принципи і тактика самозахисту в різних умовах. Принципи виживання: передбачити, за можливістю уникнути, за необхідністю діяти. Використання навколишніх умов та поведінка при самозахисті в різних умовах. Принципи виживання в конкретних умовах міста: в під'їзді та на сходах; на вулиці, в парку; в авто; в громадському транспорті; в громадських місцях.	4
Тема 6. Основні види зброї, що застосовуються при агресивних діях. Види, характеристика та методи застосування колюче-ріжучих видів холодної зброї. Види, характеристика та методи застосування зброї ударнодробильної дії. Види, характеристика та методи застосування газової та пневматичної зброї. Види, характеристика та методи застосування зброї травматичної дії. Види, характеристика та методи застосування вогнепальної зброї.	4
Тема 7. Основи тактичної медицини. Види ушкоджень та їх зовнішні ознаки. Правила зовнішнього огляду потерпілого. Домедична допомога. Застосування фіксуючих пов'язок, кровоспинних джгутів.	4
Тема 8. Основи психологічної підготовки. Тактика поєдинку. Психотехніки та методи боротьби зі страхом. Методи подолання бажання здатися в екстремальних умовах. Вправи з боротьби зі страхом. Самоконтроль при одиночному та груповому нападі. Методи вуличного бою і тактика ведення поєдинку в умовах вулиці.	4
Загальна кількість годин	32

Практичні заняття

Теми практичних/семінарських занять	Кількість годин	Вагові коефіцієнти <i>a</i>
Тема 1. Техніка безпеки. Самострахування: види та техніка виконання. Вступні положення щодо безпеки в тренувальному процесі. Оцінка ризиків і попередня підготовка до заняття. Спорядження та захисні засоби. Правильна техніка падіння і	2	5

перекати. Самострахування при виконанні силових і складних технічних прийомів.

Тема 2. Основи ударної техніки рук. Основи захисту від ударів руками. Удари кулаком: прямий, боковий, зовнішньою частиною, тильною стороною. Удари долонею: ребром долоні, відкритою частиною долоні. Удари ліктем. Техніки захисту від ударів руками (блоки, підставки, ухили, відскоки).	2	5
Тема 3. Основи ударної техніки ніг. Основні зони нанесення ударів. Основи захисту від ударів ногами. Прямий удар ногами. Боковий удар ногами. Круговий удар та удар назад.	2	5
Тема 4. Основні техніки звільнення від захватів. Звільнення від захватів за руки. Звільнення від захватів за тулуб. Звільнення від захватів за одягу. Звільнення від захватів за шию та волосся.	2	5
Тема 5. Техніка самозахисту в партері. Самозахист від ударів руками, ногами, та предметами лежачи.	2	5
Тема 6. Техніка самозахисту проти агресії з ножем та зброєю ударнодробильної дії. Самозахист без зброї проти загрози та атаки ножем. Захист від уколів і порізів, перехвати руки з ножем, вибивання ножа. Самозахист без зброї проти атаки зброєю ударно-дробильної дії. Захист від вертикальних, горизонтальних та діагональних ударів палицею, бітою.		5
Тема 7. Принципи та техніка використання підручних засобів при самозахисті. Використання підручних засобів, які можуть бути під рукою: палиця, прут, пісок, посуд, стілець. Використання предметів побуту, які можуть бути із собою: предмети одягу, ручка, парасолька, брелок.	2	5
Тема 8. Базові комбінації і техніка контратак при самозахисті. Комбінації типу: рука-нога, верх-низ, захват-удар, фальшива атака-удар. Принцип захисту-контратаки: блок-удар, ухил-удар, перехват-удар, глухий захист-контратака.	2	5
Тема 9. Самозахист проти агресії з використанням підручних предметів та спеціальних засобів різними видами холодної та роздроблюючого типу зброї. Самозахист з використанням підручних засобів: ножа, палиці, явари, куботану.	2	5
Тема 10. Самозахист проти загрози застосування вогнепальної зброї. Самозахист проти загрози застосування пістолета. Самозахист проти загрози застосування рушниці, автомата.	2	5
Тема 11. Тактика і техніка ведення поєдинку на ближній дистанції. Поняття ближньої дистанції в єдиноборствах. Особливості позиції та стійки спортсмена. Основні технічні дії на ближній дистанції. Тактичні прийоми ведення бою в ближньому контакті. Типові помилки спортсменів і шляхи їх усунення.	2	5

Тема 12. Тактика і техніка ведення поєдинку на середній дистанції. Характеристика середньої дистанції: зона контролю та безпечні межі. Основні технічні дії. Тактичні завдання спортсмена на середній дистанції. Управління темпом і ритмом бою. Розвиток швидко-силових якостей для ефективності дій. Практичні методики навчання веденню бою на середній дистанції.	2	5
Тема 13. Тактика і техніка ведення поєдинку на дальній дистанції. Значення дальньої дистанції у стратегії поєдинку. Роль розвідки та оцінки противника. Основні технічні елементи. Тактичні схеми ведення бою на дальній дистанції. Поєднання дальньої дистанції з середньою та ближньою. Розвиток координації, реакції та просторового відчуття. Аналіз поєдинків висококласних спортсменів.	2	5
Тема 14. Жіночий самозахист. Поняття та актуальність жіночого самозахисту. Психологічна підготовка та формування впевненості. Основні принципи безпеки в побуті та на вулиці. Базові технічні прийоми самозахисту. Імпровізовані засоби захисту (сумка, ключі, телефон тощо). Типові сценарії загроз і моделювання ситуацій. Юридичні аспекти самооборони в Україні. Рекомендації щодо фізичної та моральної підготовки жінок.	2	5
Тема 15. Прийоми тимчасового знешкодження суперника. Структура суглобів, больові точки і способи впливу на них. Заломлюючі та блокуючі прийоми.	2	5
Тема 16. Техніка керування енергій та медитацій. Вивчення бойових та енергетичних вправ.	2	5
Загальна кількість годин	32	80

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Контрольні роботи

Теми контрольних робіт

Вагові
коефіцієнти *b*

Тема 1. Самозахист як суспільне явище.	2
1. Самозахист як складова фізичної культури і безпеки особистості.	
2. Історичний розвиток самозахисту як соціального та культурного феномену.	
3. Правові аспекти самозахисту: межі дозволених дій.	
4. Соціальна роль самозахисту у попередженні насильства та конфліктів.	
5. Психологічна підготовка як основа ефективного самозахисту.	
6. Самозахист у студентському середовищі: значення, проблеми, перспективи.	
7. Взаємозв'язок самозахисту з розвитком рухових здібностей і фізичних якостей.	
8. Вплив занять із самозахисту на формування морально-вольових якостей.	
9. Викладання основ самозахисту у системі освіти України та світу.	
10. Самозахист у контексті сучасних викликів суспільства (урбанізація, воєнні дії, криміногенні фактори).	

Тема 2. Види агресії та принципи їх розпізнавання. Техніка безпеки.

2

1. Поняття агресії: її соціальні, психологічні та біологічні основи.
2. Види агресії: фізична, вербальна, пряма і непряма.
3. Прихована та пасивна агресія: ознаки та способи розпізнавання.
4. Принципи ідентифікації агресивної поведінки у повсякденному житті.
5. Агресія у спортивному середовищі: причини виникнення та методи контролю.
6. Методи попередження конфліктних ситуацій і проявів агресії.
7. Техніка безпеки при виникненні агресивної поведінки у публічних місцях.
8. Вплив емоційного стану на виникнення агресії: профілактика та контроль.
9. Психологічні методи самозахисту від агресії.
10. Роль фізичної та психологічної підготовки у забезпеченні безпеки під час агресивних ситуацій.

Тема 3. Юридичні аспекти самозахисту.

2

1. Поняття необхідної оборони в українському законодавстві.
2. Межі допустимого самозахисту: юридичний аналіз.
3. Відмінність між самозахистом і перевищенням меж необхідної оборони.
4. Кримінальна відповідальність у разі перевищення заходів самозахисту.
5. Самозахист у міжнародному праві: досвід різних країн.
6. Використання спеціальних засобів під час самозахисту: правові обмеження.
7. Самозахист неповнолітніх: правові аспекти та відповідальність.
8. Роль правоохоронних органів у регулюванні правових питань самозахисту.
9. Судова практика в Україні щодо справ, пов'язаних із самозахистом.
10. Юридичні аспекти самозахисту в умовах воєнного стану.

Тема 4. Сучасні системи самозахисту. Основні аспекти фізичної та тактичної підготовки при самозахисті.

2

1. Сучасні системи самозахисту: класифікація та характеристика.
2. Порівняльний аналіз традиційних бойових мистецтв і сучасних систем самозахисту.
3. Основи фізичної підготовки у системах самозахисту.
4. Значення розвитку сили, витривалості та швидкості у підготовці до самозахисту.
5. Тактична підготовка як ключовий елемент ефективного самозахисту.
6. Методи формування реакції та швидкості прийняття рішень у небезпечних ситуаціях.
7. Роль психологічної стійкості у сучасних системах самозахисту.
8. Використання ігрових та тренувальних методів у підготовці до самозахисту.
9. Безпека та профілактика травм під час занять системами самозахисту.
10. Перспективи розвитку сучасних систем самозахисту в Україні.

Тема 5. Принципи і тактика самозахисту в різних умовах.

3

1. Основні принципи самозахисту: превентивність, законність, ефективність.
2. Тактика самозахисту в умовах вулиці: особливості та ризики.
3. Самозахист у побутових конфліктах: методи уникнення та врегулювання.
4. Тактичні прийоми самозахисту в обмеженому просторі (ліфт, транспорт, коридор).
5. Принципи поведінки при груповій агресії: уникнення та мінімізація ризику.
6. Особливості самозахисту жінок: тактичні та психологічні аспекти.
7. Тактика самозахисту з використанням підручних засобів.
8. Принципи безпечного виходу з конфліктних ситуацій без застосування фізичної сили.
9. Самозахист у надзвичайних ситуаціях (натовп, паніка, воєнні дії).
10. Роль психологічної готовності у формуванні тактичних дій самозахисту.

Тема 6. Основні види зброї, що застосовуються при агресивних діях.	3
1. Класифікація зброї: холодна, вогнепальна, газова, травматична.	
2. Холодна зброя: види, особливості використання та небезпека.	
3. Вогнепальна зброя: правові аспекти та ризики застосування у побутових і кримінальних конфліктах.	
4. Травматична зброя: переваги та недоліки як засобу самозахисту.	
5. Газові балончики та електрошокери: ефективність і обмеження у використанні.	
6. Імпровізована зброя: предмети повсякденного вжитку як засіб агресії чи захисту.	
7. Вплив використання зброї на рівень суспільної безпеки.	
8. Міжнародний досвід контролю обігу зброї.	
9. Правова відповідальність за незаконне застосування зброї в Україні.	
10. Профілактика збройної агресії: роль освіти, правових знань та техніки безпеки.	
Тема 7. Основи тактичної медицини.	3
1. Тактична медицина як наука: поняття, завдання та принципи.	
2. Історичний розвиток тактичної медицини у світі та в Україні.	
3. Основні відмінності між цивільною та тактичною медициною.	
4. Алгоритм MARCH як базова система допомоги у тактичній медицині.	
5. Зупинка критичних кровотеч: сучасні методи та засоби.	
6. Евакуація поранених з небезпечної зони: принципи та етапи.	
7. Засоби індивідуальної медичної допомоги: аптечки, турнікети, гемостатичні засоби.	
8. Психологічні аспекти надання допомоги у бойових умовах.	
9. Підготовка цивільного населення з основ тактичної медицини.	
10. Перспективи розвитку системи тактичної медицини в Україні в умовах воєнного стану.	
Тема 8. Основи психологічної підготовки. Тактика поєдинку.	3
1. Психологічна підготовка спортсмена: поняття, завдання та принципи.	
2. Роль мотивації у формуванні готовності до поєдинку.	
3. Методи саморегуляції емоційного стану спортсмена.	
4. Стрес і його вплив на результативність у спортивних єдиноборствах.	
5. Тактичне мислення як складова психологічної підготовки.	
6. Основні етапи тактики поєдинку: підготовчий, активний, заключний.	
7. Індивідуальний стиль ведення поєдинку та фактори, що його визначають.	
8. Взаємозв'язок технічної, фізичної та психологічної підготовки у тактиці бою.	
9. Психологічні методи подолання страху і невпевненості у поєдинку.	
10. Аналіз прикладів тактичних стратегій відомих спортсменів.	
Загалом	20

Самостійна робота

Опрацювання теоретичного матеріалу

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу.

Теми для самостійного вивчення	Кількість годин
Тема 1. Олімпійські ігри.	4
Історичні аспекти та сучасний стан Олімпійських ігор. Олімпія – центр олімпійського світу. Історія виникнення олімпійського вогню. Українські спортсмени на Олімпійських іграх. Олімпійський рух на сучасному етапі.	
Тема 2. Теоретичні основи сучасного спорту.	4

Технологічний підхід і новітні інформаційні технології підготовки спортсменів. Основні класифікації олімпійських, і професійних видів спорту. Особливості олімпійського та професійного спорту та їх відмінність. Неолімпійські види спорту. Паралімпійські ігри. Дефлімпійські ігри.

Тема 3. Спортивний відбір та орієнтації у різних видах спорту.	2
Організаційні і змістові особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються у процесі відбору та орієнтації для занять різними видами спорту. Особливості відбору в олімпійському спорті. Особливості системи відбору в професійному спорті.	
Тема 4. Національні види спорту України.	2
Козацький двобій. Бойовий гопак. Рукопаш гопак. Спас. Український рукопаш спас. Фрі-файт. Хортинг.	
Тема 5. Основні аспекти комплексного розвитку рухових здібностей.	2
Розвиток окремих рухових якостей. Інтеграція рухових якостей. Використання різноманітних засобів. Врахування вікових особливостей, статі. Умови для розвитку рухових здібностей.	
Тема 6. Складання комплексу вправ для ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 7. Складання комплексу вправ для розвитку силових здібностей.	2
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку силових здібностей та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 8. Складання комплексу вправ для розвитку спритності.	2
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку спритності та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 9. Складання комплексу вправ для розвитку швидкості.	2
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку швидкості та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 10. Складання комплексу вправ для розвитку гнучкості.	2
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку гнучкості та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Тема 11. Складання комплексу вправ для розвитку витривалості.	
Засвоєння алгоритму дій щодо складання власного комплексу вправ для розвитку витривалості та їх запис. Виконання комплексу вправ та його аналіз.	
Загальна кількість годин	26

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання в рамках дисципліни не передбачені.

Неформальна освіта

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. Сококонь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Сококонь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.
4. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 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. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.– Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
8. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь, 2018. 299с.
9. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист. Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 160с.
10. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник. ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2010. 152с.
11. Кримінальний кодекс України. URI: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
12. Цивільний кодекс України. URI: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/435-15>.
13. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URI: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

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. 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.

3. 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.
4. Методичні вказівки "Раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: В. О. Церетелі [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 29 с.
5. 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.
6. Використання спортивного обладнання студентами-волейболістами під час дистанційного навчання [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Спортивні ігри" / уклад.: І. А. Недбайло, В. В. Натарева, С. Б. Храпов ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2024. – 29 с.
7. Футбол. Основи спортивної техніки [Електронний ресурс] : методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" : для студентів всіх спеціальностей освітнього рівня бакалавр / уклад.: В. П. Бичков, С. В. Хірний, Ю. Г. Донець ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2024. – 48 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://ffvsvz.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 у вигляді заліку (80%) та поточного оцінювання: виконання контрольної роботи (20%).

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

30.06.2025



Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

30.06.2025



Гарант ОП
Сергій ЄВСЄЄВ