

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»



Ступінь освіти	бакалавр
Освітня програма	Інформаційні системи та технології
Тривалість викладання	1,2,3,4,5,6,7,8 чверті
Заняття:	весняний семестр осінній семестр
практичні заняття:	2 години
Мова викладання	Українська
Форма підсумкового контролю	диференційований залік

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»: <https://do.nmu.org.ua/course/index.php?categoryid=72>

Кафедра, що викладає

Кафедра фізичного виховання та спорту



**Викладач:**

**Печена Валентина Михайлівна**

Старший викладач кафедри кафедри

**Персональна сторінка**

<http://kfv.nmu.org.ua/ua/vskaf/info-po-prepodavatelyam/Pechenaya.php>

**E-mail:**

[pechena.v.m@nmu.one](mailto:pechena.v.m@nmu.one)

## 1. Анотація до курсу

Дисципліна «Фізична культура і спорт» входить до складу обов'язкових дисциплін усіх спеціальностей та галузі знань. Вона присвячена розгляду і опрацюванню сучасних технологій та методик збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури, формуванню свідомого відношення до власного здоров'я і здорового способу життя. Як практична дисципліна, надає певні навички з обраного, за бажанням, виду рухової активності (виду спорту).

## 2. Мета та завдання курсу

**Мета дисципліни** – збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

**Завдання курсу:** для досягнення мети фізичної культури студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

## 3. Основні результати навчання

Основні результати навчання:

- знати як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- знати як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- знати як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.
- володіти методиками побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- володіти методиками застосування рухової активності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- володіти використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі відпочинку
- вміти розвивати власні фізичні та психологічні якості;
- вміти виконувати тестові вправи дисципліни по оцінюванню фізичної підготовленості студентів;
- вміти використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- вміти використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- вміти використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- вміти використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань та володіти уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

## **4. Структура курсу**

### **Практичні заняття**

#### **1. Ознайомлення зі специфікою обраної рухової активності**

- 1.1. Підвищення рівня теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного та спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.
- 1.2. Види фізичних навантажень та їх інтенсивність.
- 1.3. Вікові особливості дозування фізичних навантажень.
- 1.4. Ознайомлення з комплексами загально-розвиваючих фізичних вправ різних видів (за вибором) рухової активності
- 1.5. Техніка безпеки за різними видами рухової активності.
- 1.6. Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності

#### **2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності**

- 2.1. Підвищення рівня практичних знань і здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.
- 2.2. Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень
- 2.3. Розучування комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності.
- 2.4. Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості.
- 2.5. Спеціальні фізичні вправи та комплекси з різних видів (за вибором) рухової активності.

#### **3. Професійно-прикладна складова**

- 3.1. Відпрацювання комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності.
- 3.2. Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я
- 3.3. Підготовка до здачі тестів та вправ з обраної рухової активності.
- 3.4. Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності.
- 3.5. Застосування комплексів загально-розвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини

#### **4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості**

- 4.1. Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності.

- 4.2. Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності
- 4.3. Розвиток професійних, світоглядних і громадянських якостей здобувачів вищої освіти
- 4.4. Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини.

## **5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення**

Практичні навички студенти отримують в спеціалізованих залах кафедри фізичного виховання та спорту (корпус 6, корпус 10). Для забезпечення якісного навчального процесу з обраних видів рухової активності є весь необхідний інвентар та обладнання

## **6. Система оцінювання та вимоги**

**6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти** за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90 – 100	відмінно
74 – 89	добре
60 – 73	задовільно
0 – 59	незадовільно

**6.2.** Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни на підставі поточного оцінювання знань за умови, якщо набрана кількість балів з поточного тестування та самостійної роботи складатиме не менше 60 балів.

### **6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи**

Оцінювання підсумкової роботи здійснюється згідно Положення про бально-рейтингову систему дисципліни

**Бально-рейтингова система оцінювання успішності студентів з  
дисципліни «Фізична культура і спорт»  
в умовах змішаної форми навчання**

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
<b>Практичні заняття</b>	Відвідування практичних занять	<b>від 60 до 100 балів</b>
	Здача контрольних нормативів з фізичної підготовленості	
	Здача контрольних нормативів з спеціалізації	
<b>Практичні заняття в умовах дистанційної освіти</b>	Відвідування практичних занять дистанційного курсу (згідно розкладу)	<b>від 60 до 100 балів</b>
	Здача залікових тестів дистанційного курсу зі спеціалізації	
<b>Практичні заняття в умовах змішаної форми навчання</b>	Сукупність вимог очної та дистанційної форм навчання	<b>від 60 до 100 балів</b>
<b>Додаткові бали</b>		
<b>Участь у спортивно-масових заходах</b>	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = <b>10 балів</b> ;
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань.	<b>20 балів</b>
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання і спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	<b>20 балів</b>
<b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»</b>		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b> ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b> ; - зйомка власного відео комплексу = <b>20 балів</b>

## **7. Політика курсу**

### **7.1. Політика щодо академічної доброчесності**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням "Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті "Дніпровська політехніка". [http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us\\_documents/System\\_of\\_prevention\\_and\\_detection\\_of\\_plagiarism.pdf](http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us_documents/System_of_prevention_and_detection_of_plagiarism.pdf).

До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Презентації, реферати, відеоконспекти вправ повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

### **7.2. Комунікаційна політика**

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

### **7.3. Політика щодо перескладання**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### **7.4 Політика щодо оскарження оцінювання**

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

### **7.5. Відвідування занять**

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.

Не відвідують практичні заняття тільки студенти звільнені від практичних занять за станом здоров'я (заняття з ними відбуваються за окремими теоретичними та методичними розділами).

### 7.6. Бонуси

<p><b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»</b></p>	<p>- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b>;</p> <p>- складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b>;</p> <p>- зйомка власного відео комплексу = <b>20 балів</b></p>
--	---

## 8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник.– Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
3. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р.Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото
4. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
5. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с
6. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред С.Н. Бубки, В.Н. Платонова]. Киев, 2017. 480 с.
7. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с
8. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.
9. Губа В.П., Булькина Л.В., Пустошило В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. – Спорт, 2019. – 192 с.
10. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту. - Олімпійская литература, 2015 . – 184 с.
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. Полный обзор [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. I – 142 с.

12. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. II – 142 с.
13. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ I [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. III – 142 с.
14. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ II [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. IV – 141 с.
15. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ, или искусство борьбы «пустой руки» / Х. Нишияма, Р. Браун – Харьков: МП Рубикон, 1994.
16. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. [Текст] / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. [Текст] / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 752 с.: ил.
19. Сушко Р. Формирование теоретической модели развития баскетбола в Украине с учетом влияния факторов глобализации спорта высших достижений. Наука в олимпийском спорте. Киев, 2017. № 1. С. 48-55.
20. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.
21. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 448 с.
22. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
23. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – Спорт, 2015. - 176 с.



## Додаткова

24. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл

25. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навчальний посібник / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. – 552 с

26. Корольчук А. П. Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук Вінниця, 2016. – 127 с

27. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

28. Махінько М. П., Ставрiнов М. Г., Лукiна О. В., Кусовська О. С. Iсторiя розвитку олімпійських видiв спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо) : метод. рекомендацiї для самостiйної роботи здобувачiв вищої освiти з дисциплiни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Днiпро, 2019. 57 с.

29. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Классическая аэробика : учебное пособие. - Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН-ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017. 102 с.

30. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Під-руч. для студ. закл. вищої освiти з фіз. виховання і спорту. – Олімпійська література, 2018. – 332 с.

31. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. Учебное пособие. Спорт, 2020. – 164 с.

32. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навчальний посібник для студ. і магістрантів, які навчаються за спец. "Фізична терапія, ерготерапія", аспірантів під час підготовки д-рів філософії за спеціальністю 227 "Фізична реабілітація" ВНЗУ / Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 300 с. : іл.

33. Уайдер Д. Бодибилдинг : фундаментальний курс / Д. Уайдер. – М. : СП Уайдер спорт, 1992. – 165 с.

34. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія / [Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.О.]. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 322 с.

35. Савченко В.Г., Приходько В.В., Кощеев О.С. Управління проектами у спортивно-педагогічній діяльності : навч. посібник. Дніпро : Журфонд, 2017. 327 с.

36. Приходько В. В. Концепція управління сучасною системою підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2018. 464 с

37. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с

38. Приходько В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с

39. Приходько В. Практичний посібник з питань розвитку фізичної культури і спорту в регіонах та об'єднаних територіальних громадах. Дніпро, 2020. 212 с

### **Інформаційні ресурси**

40. Все о баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.basketbolist.org.ua/>.

41. Все про настольный теннис в Украине [Электронный ресурс].

—

42. Режим доступа : <http://pingpong.com.ua/article.php?catid=20>.

43. Силовые виды спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye\\_knigi/atletizm\\_dlja\\_vsekh/1-1-0-14](http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14).

44. Базовые упражнения. Спорт-вики — википедия научного бодибилдинга. [http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5\\_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)

45. Bruce Thomson. Pilates pictured in poses! The 34 classic controllogy matwork exercises. [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates\\_classic.htm#34](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates_classic.htm#34)