НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Кафедра фізичного виховання

09-02-22S

СИЛАБУС **SYLLABUS**	**Фізичне виховання** (спортивне відділення з фехтування) **Physical Education** (sports section in fencing)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor’s (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	**Усі галузі знань НУВГП** **All fields of knowledge**
Спеціальність Field of Study	-	**Усі спеціальності НУВГП** **All fields of study**
Освітня програма Degree Programme	**Усі освітні програми** **All degree programmes**	

РІВНЕ – 2025

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з фехтування) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2025. 10 с.

Розробники силабусу:

Конопацький Станіслав Вікторович, старший викладач кафедри фізичного виховання;
Пашкевич Віктор Володимирович,старший викладач кафедри фізичного виховання; Шолопак Петро Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання;
Пінчук Віталій Федорович, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 5 від 17.02.2025 року

Завідувач кафедри:

*е-підпис*Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 2 від 19.02.2025 року

Вчений секретар НМР *е-підпис* Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2025

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	*Бакалавр*
Освітня програма	*усі освітні програми*
Спеціальність	*усі спеціальності НУВГП*
Рік навчання, семестр	*1-4 (1-7 семестр)*
Кількість кредитів	*позакредитна дисципліна*
Лекції:	*не передбачені*
Практичні заняття:	*344год*
Самостійна робота:	*76 год*
Курсова робота:	*не передбачена*
Форма навчання	*денна*
Форма підсумкового контролю	*не передбачена*
Мова викладання	*Українська*
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	

	Конопацький Станіслав Вікторович старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua//index.php/Конопацький_Станіслав_Вікторович
ORCID	https://orcid.org/0009-0008-9304-1878
Канали комунікації	s.v.konopatskyi@nuwm.edu.ua
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	Пашкевич Віктор Володимирович старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич_Віктор_Володимирович
ORCID	http://orcid.org/0000-0003-0076-9146
Канали комунікації	v.v.pashkevych@nuwm.edu.ua
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	Пінчук Віталій Федорович старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пінчук_Віталій_Федорович
ORCID	http://orcid.org/0000-0001-8924-0876
Канали комунікації	v.f.pinchuk@nuwm.edu.ua
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	Шолопак Петро Васильович старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шолопак_Петро_Васильович
ORCID	http://orcid.org/0000-0001-5030-6575
Канали комунікації	p.v.sholopak@nuwm.edu.ua

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з фехтування)є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності, розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички, формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.
Дисципліна «Фізичне виховання» (спортивне відділення з фехтування)має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.
В результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з фехтування)студенти зможуть:
- використовувати засоби фехтування з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено.

Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
7. Здатність працювати в команді.
8. Здатність забезпечуватиформування фізичноїкультури особистості.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
10 Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

1. Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя.
2. Знати систему практичних уміньі навичок, що забезпечують збереження психологічної стійкості та якостей особистості.
3. Знати механізми адаптаціїорганізмудо фізичних навантажень.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
6.Вміти популяризувати здоровий спосібжиття у суспільстві та своєму оточенні.
7. Вміти застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
8. Вміти використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психічного розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей людини, а також застосовувати їх для профілактики професійних захворювань.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 344 год	Самостійна робота – 76 год

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	л	**п/л**	**с**	**ср**	**з**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Модуль 1.I курс I семестр.					
Змістовий модуль 1. **РН 3, 4.**					
Тема 1.Ознайомлення з технікою безпеки та основними правилами виконання завдань.	-	2	-	-	-
Тема 2.Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.	-	6	-	-	-
Тема 3.Вивчення техніки виконання вправдля основних груп м'язів.	-	6	-	-	-
Тема 4.Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.	-	6	-	-	-
Тема 5. Вивчення техніки виконання базових вправ.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 2. **РН 7, 8.**					
Тема 6.Вивчення техніки виконання вправ для рухів в стійці.	-	4	-	-	-
Тема 7.Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.	-	6.	-	-	-

Тема 8. Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.	-	6.	-	-	-
Тема 9. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.	-	6	-	-	-
Тема 10. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на швидкісну витривалість.	-	6	-	-	-
Кількість годин	-	**54**	-	-	-
Модуль 2. І курс ІІ семестр.					
Змістовий модуль 3. РН 1, 4.					
Тема 1.Вивчення базових вправ для розвитку сили та збільшення м'язової маси.	-	8	-	-	-
Тема 2.Вивчення базових вправ для розвитку м'язів шиї та поясу верхніх кінцівок.	-	6	-	-	-
Тема 3.Базові вправи для розвитку рухів в стійці вперед та назад.	-	6	-	-	-
Тема 4. Базові вправи для розвитку навиків захисних рухів шаблею.	-	8	-	-	-
Тема 5.Базові вправи для розвитку навиків відповідних рухів після захистів.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 4. РН 7, 2.					
Тема 6.Базові вправи для розвитку м'язів ніг.	-	6	-	-	-
Тема 7.Базові вправи для розвитку м'язів спини.	-	8	-	-	-
Тема 8.Спеціальні силові вправи длярозвитку витривалості м'язів	-	8	-	-	-
Тема 9.Спеціальні силові вправи для розвитку швидкості.	-	10	-	-	-
Тема 10.Вивчення особливостей колового тренування.	-	6	-	-	-
Кількість годин		**72**			
Модуль 3. ІІ курс І семестр.					
Змістовий модуль 5.. РН 1, 3, 7.					
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки та основні правила виконання практичних завдань.	-	2	-	-	-
Тема 2.Спеціальна силова підготовка. Спеціальні силові вправи.	-	6	-	-	-
Тема 3.Вдосконалення базових вправ на мішені.	-	6	-	-	-
Тема 4.Вдосконалення базових вправ в парах.	-	6	-	-	-
Тема 5.Вивчення формуючих вправ для м'язів всього тіла.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 6. РН 4, 6, 8.					
Тема 6.Вдосконалення техніки виконання вправ в парах рухами вперед назад.	-	4	-	-	-
Тема 7.Вдосконалення техніки виконання вправ з мішенню на місці та з рухами.	-	6	-	-	-
Тема 8. Вдосконалення техніки виконання атакуючих дій.	-	6	-	-	-
Тема 9. Вдосконалення техніки виконання захисних дій.	-	6	-	-	-
Тема 10.Вдосконалення техніки виконання контратакуючих дій.	-	6	-	-	-
Кількість годин	-	**54**	-	-	-
Модуль 4. ІІ курс ІІ семестр.					
Змістовий модуль 7. РН 3, 4, 5.					
Тема 1.Вдосконалення вправ для розвитку сили швидкості та витривалості.	-	8	-	-	-
Тема 2.Вдосконалення базових вправ для розвитку спритності під час атаки.	-	6	-	-	-
Тема 3. Вдосконалення базових вправ для розвитку спритності захисних дій.	-	6	-	-	-
Тема 4. Вдосконалення базових вправ для розвитку спритності конратакуючих дій.	-	8	-	-	-
Тема 5.Вправи для розвитку спритності у стійці.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 8. РН 4, 7.					

Тема 6.Вдосконалення базових вправ для розвитку м’язів ніг.	-	6	-	-	-
Тема 7.Вдосконалення базових вправ для розвитку м’язів спини.	-	8	-	-	-
Тема 8.Спеціальні силові вправи для розвитку витривалості різних груп м’язів.	-	8	-	-	-
Тема 9. Спеціальні силові вправи для розвитку швидкості різних груп м’язів.	-	10	-	-	-
Тема 10. Колове тренування для розвитку всіх груп м’язів.	-	6	-	-	-
Кількість годин	-	**72**	-	-	-
Модуль 5. III курс I семестр.					
Змістовий модуль 9. **РН 1, 2, 7.**					
Тема 1.Інструктаж з техніки безпеки. Ознайомлення з спеціальними вправами на гнучкість та швидкість.	-	4	-	-	-
Тема 2.Формуючі вправи для розвитку основних груп м’язів.	-	6	-	-	-
Тема 3.Формуючі вправи для м’язів націлених на пересування в стійці.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	16	-
Змістовий модуль 10. **РН 4, 5.**					
Тема 4. Формуючі вправи для розвитку швидкісних рухів руки.	-	4	-	-	-
Тема 5.Формуючі вправи для розвитку швидкісних рухів ніг.	-	6	-	-	-
Тема 6. Формуючі вправи для розвитку швидкісних рухів ніг у випаді.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	**28**	-	**24**	-
Модуль 6. III курс II семестр.					
Змістовий модуль 11. **РН 1, 2, 4, 7.**					
Тема 1.Спеціальні вправи для розвитку взривної сили.	-	6	-	-	-
Тема 2. Спеціальні вправи для розвитку силової витривалості.	-	8	-	-	-
Тема 3. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	18	-
Змістовий модуль 12. **РН 1 ,2, 7.**					
Тема 4. Вправи для розвитку взривної сили м’язіврук.	-	6	-	-	-
Тема 5.Вправи для розвитку взривної сили м’язів спини та ніг.	-	4	-	-	-
Тема 6. Вправи для розвитку взривної сили м’язів ніг у стійці.	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
Кількість годин	-	**36**	-	**28**	-
Модуль 7. IV курс I семестр.					
Змістовий модуль 13. **РН 3, 4, 5.**					
Тема 1.Інструкція з техніки безпеки. Спеціальні вправи на гнучкість.	-	4	-	-	-
Тема 2.Формуючі вправи для розвитку всіх груп м’язів.	-	6	-	-	-
Тема 3.Спеціальні вправи на витривалість м’язів.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	16	-
Змістовий модуль 14. **РН 1,7.**					
Тема 4.Вправи на розвиток пересувань та рухів на фехтувальній доріжці.	-	4	-	-	-
Тема 5.Вправи на розвиток випадів та рухів з випадом.	-	6	-	-	-
Тема 6.Вправи на розвиток рухів рукою під час атакуючих та захисних діях.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	**28**	-	**24**	-
Усього годин	-	**344**	-	**76**	-

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Вміти складати індивідуальні програми спортивного тренування.	8
2.	Вплив силових вправ на організм людини.	8
3.	Загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять швидкісно-силового направлення.	8
4.	Відвідування тренувальних занять у фехтуванні.	10

5.	Особливості тренувань спортсменів з різними типами швидкості та витривалості.	8
6.	Особливості тренувань спортсменів з різними силовими типами навантажень.	10
7.	Раціональне харчування.	8
8.	Фармакологічні й педагогічні засоби відновлення організму.	8
9.	Методи та завдання колових тренувань.	8
	Разом:	**76**

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.
Для формувань уміння і навичок застосовуються такі методи навчання:
- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком.

Порядок та оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.
Поточний контроль проводиться за такими критеріями:
- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.
За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів). Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».
https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2.Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5.Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

Рекомендована література

Основна література

1. Дрюков В.О. Шуберт В.С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях. Львів. ЛДУФК, 2011. С. 30-57.
2. Дрюков О.В. Дрюков В.О. Теорія і методика фехтування на шпагах. Київ. Центр ДЗК, 2017. С. 11-28.
3. Кривенцова І. В. Особливості методики навчання фехтуванню майбутніх педагогів / І. В. Кривенцова, В. Г. Клименченко // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури в Україні : матеріали VII Всеукр. наук. конф., Харків, 24 листоп. 2011 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2011. С. 27–30.
4. Твердохліб О. Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок). Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017.
5. Методичні вказівки до практичних занять із фехтування для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: І. Ю. Садовська. ХНАМГ, 2012. – 27 с.

6. Fencing: Skills. Tactics. Training. (Crowood Sports guide). Andrew Sowerby, USA 2014. С. 10-25.

Допоміжна література

1. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту) (для всіх освітніх програм Університету). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, О. Є. Комаревич. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.
2. Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання2 (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей університету). Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Уклад. : Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Комаревич О. Є. Харків : ХНУМГ, 2016. 49с.
3.Годлевський П. М., Старіков В. С. Удосконалення навчального процесу з предмету «фізичне виховання» засобами інформаційно компютерних технологій на прикладі самозахисту «Реабілітаційні та фізкультурно-рекраційні аспекти розвитку людини». І Міжнародної науково-практичної конференції. Рівне, 2017. № 1. С. 4-6.
4. The Rise of American Fencing, Igor Chirashnya, USA. 2019. С. 7-22.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
2. Федерація Фехтування України [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.nffu.org.ua/
3. Міжнародна Федерація Фехтування [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://fie.org/
4. Fencing News [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://fencing.net/

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Порядок та оцінювання результатів навчання

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills) Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.
Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.
Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000
В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:
- Кодекс честі студентів
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою. Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають занять втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000

ВикладачКонопацький С.В.

Автор
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА

документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №648
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100