



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Силабус навчальної дисципліни «Біомеханіка»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	2 курс; 3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 16 год.
	Практичні - 14 год.
	Самостійна робота - 60 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Планинда Тетяна Степанівна, доктор педагогічних наук, професор, Гулько Т.Ю старший викладач.
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: tati_ribalko3107@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – Метою вивчення навчальної дисципліни «Біомеханіка» є опанування студентами теоретичних знань та практичних навиків про основні рухи спортсмена та їх біомеханічну характеристику.	
Програмні результати навчання ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Загальна теорія здоров'я», «Біохімія м'язової діяльності», «Фізіологія рухової активності та спорту».	
Індивідуальне завдання	Не передбачено
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Вступ до біомеханіки. Використання основ біомеханіки у діяльності фахівця з фізичної культури та спорту. Тема 2. Будова і функції біомеханічної системи опорно-рухового апарату людини. системи. Тема 3. Біомеханіка рухових якостей. Тема 4-5. Біомеханічна характеристика циклічних і ациклічних рухових дій та з нестандартною структурою рухів.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5115



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Рекомендовані джерела.

- 1.Атлер М. Ф. Наука про гнучкість. - К. : Олімпійська література, 2011. - 420 с.
- 2.Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини. - К. : Теорія і практика фізичної культури, 2010. - 274 с.
- 3.Губа В. П. Морфобіомеханіка. - Київ. : Наука, 2018. - 145 с.
4. Безрученко С. О., Долгополов О. В., Лазарев І. А., Чкалов О. В., Ярова М. Л. Біомеханічне обґрунтування впливу способів фіксації вивиху надплечового кінця ключиці на кінематику рухів надплечово-ключичного та грудинно-ключичного суглобів. — Київ, Ін-т травматол. та ортоп. НАМН України, 02.04.2024.
- 5 Восьминіна Н. Квантовая биомеханика тела. Методика... — [електронна книга], ~2025. — (завершальна частина циклу, орієнтовано весна–літо 2025).
- 6.Козученко О.С., Тупсєв Ю.В. Біомеханіка фізичних вправ: навч.-метод. посібник, Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2015. – 215 с.
- 7.Лапутин А. М., Гамалій В. В., Архипов О. А. Біомеханіка спорту. – К. Олімпійська література, 2021. – 319 с.
- 8.Загальна біомеханіка з основами фізіології м'язової діяльності : навч. посібник для студентів факультету фізичного виховання ЗВО, Полтава, 2009. – 208 с.

Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді диференційованого заліку 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	
1 - 34	F	



Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5115>

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»
28 серпня 2024 р. Протокол № 2

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»