

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**Кафедра «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»**

(найменування кафедри)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВК «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(назва навчальної дисципліни)

Освітня програма: «Менеджмент організацій та адміністрування»

Спеціальність: 073 «Менеджмент»

Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури , олімпійських та неолімпійських видів спорту (ФКОНВС)

Протокол № 11 від 22.06.\_2021 р.

м. Запоріжжя, 2021

| <b>1. Загальна інформація</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Фізичне виховання»<br>ВК Фізичне виховання,<br>характеристика навчальної дисципліни: вибіркова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Рівень вищої освіти</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Перший (бакалаврський) рівень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Викладачі</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ванюк О. І., к.н. з фіз. вихов. та спорту, старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес); Журавльов Ю.Г., к.н. з фіз. вихов. та спорту, доцент кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Кубатко А. І., доцент, к.пед.н., ФКОНВС (аеробіка); Рімар Ю.І., к.н. з фіз. вихов. та спорту, доцент кафедри ФКОНВС (рукопашний бій); Голева Н.П., старший викладач кафедри ФКОНВС (стрільба кульова); Луценко С.Г., старший викладач кафедри ФКОНВС (волейбол); Напалкова Т.В., старший викладач кафедри ФКОНВС (загальна фізична підготовка); Мілкіна О.В., старший викладач кафедри ФКОНВС (баскетбол); Мотуз С.О., старший викладач кафедри ФКОНВС (настільний теніс); Ремешевський О. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Терьохіна О.Л. ( настільний теніс); Щербій С.А., старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес). |
| <b>Контактна інформація викладача</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Телефон кафедри: 769-85-65, kafedra_sport@zp.edu.ua, t.me/kafedra_sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Час і місце проведення навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Заняття з навчальної дисципліни проводиться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на дошках оголошень деканату, кафедри та в телеграм-каналі кафедри t.me/kafedra_sport, конференціях Zoom та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle за дистанційного навчання.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Обсяг дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кількість: годин – 360, кредитів – 12, розподіл годин: лекції – 16 год., практичні заняття – 220 год., самостійні заняття – 124 год, вид контролю – залік.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Консультації</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дошці оголошень кафедри та в Телеграм-каналі кафедри: t.me/kafedra_sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні:</p> <p>шкільний курс фізичної культури, досвід занять з певних видів спорту (ДЮСШ, СК) – аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, різновиди боротьби, волейбол, гімнастика, гирьовий спорт, легка атлетика, настільний теніс, стрільба кульова, футбол.</p> <p>Знання, здобуті при вивченні цієї дисципліни обов’язкові, для вивчення дисципліни - «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>3. Характеристика навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Робоча програма з фізичного виховання для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Національного університету «Запорізька політехніка». Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров’я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов’язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.</p> <p>Внаслідок вивчення дисципліни студент за успішного навчання та підвищення спортивної майстерності може перейти до збірної команди з обраного виду спорту ЗВО.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати:

**Загальні компетентності:**

**ЗК2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК11.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

**ЗК15.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

**Спеціальні компетентності:**

**СК4.** Вміння визначити функціональні області організації та зв'язки між ними.

**СК7.** Здатність обирати та використовувати сучасний інструментарій менеджменту.

**СК5.** Здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту.

**СК8.** Здатність планувати діяльність організації та управляти часом.

**СК13.** Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.

**СК15.** Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

**Додаткові компетентності:**

**ДК1.** Здатність використовувати отримані на заняттях з фізичного виховання знання, уміння та навички для популяризації здорового способу життя, систематичних занять фізичним самовдосконаленням.

**Програмні результати навчання:**

**ПР2.** Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

**ПР10.** Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.

**ПР9.** Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

**ПР14.** Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

**Додаткові програмні результати:**

**ДПР1.** Вміти організовувати та проводити спортивно-масові заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, участь у яких позитивно впливає на створення мотивації до фізичного самовдосконалення.

#### **4. Мета вивчення навчальної дисципліни**

Формування фізичної культури особистості, формування у здобувачів вищої освіти світогляду і культури особистості, що володіє громадянською позицією, моральними якостями, почуттям відповідальності, самостійністю в прийнятті рішень, ініціативою, толерантністю, здатністю успішної соціалізації в суспільстві, здатністю використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту в повсякденному житті для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх близьких, сім'ї та трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності.

#### **5. Завдання вивчення дисципліни**

**Завдання вивчення дисципліни:**

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами

раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості - набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

## **6. Зміст навчальної дисципліни**

### **Перший семестр**

#### **Модуль 1.**

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.

Тема 2. Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.

Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.

Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.

#### **Модуль 2.**

Змістовий модуль 2. Початкова фізична підготовка у обраному виді спорту.

Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 7. Практика в обраному виді спорту.

Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях.

### **Другий семестр**

#### **Модуль 3.**

Змістовий модуль 3. Вивчення основ техніки у обраному виді спорту.

Тема 9. Природно-наукові основи фізичного виховання.

Тема 10. Основи техніки виконання вправ у обраному виді спорту.

Тема 11. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 12. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 13. Практика в обраному виді спорту.

#### **Модуль 4.**

Змістовий модуль 4. Вдосконалення техніки виконання основних елементів в обраному виді спорту.

Тема 14. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 15. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 16. Практика в обраному виді спорту.

### **Третій семестр**

#### **Модуль 5.**

Змістовий модуль 5. Розвиток витривалості, силових якостей та командної роботи у обраному виді спорту.

Тема 17. Природно-наукові основи фізичного виховання. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

Тема 18. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 19. Практика в обраному виді спорту.

#### **Модуль 6.**

Змістовий модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту.

Тема 20. Практика в обраному виді спорту.

Тема 21. Підготовка до участі у змаганнях та контрольних нормативів у обраному виді спорту.

Тема 22. Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів в обраному виді спорту.

### **Четвертий семестр**

#### **Модуль 7.**

Змістовий модуль 7. Підвищення тактики та техніки у обраному виді спорту.

Тема 23. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту.  
Тема 24. Практика в обраному виді спорту.

**Модуль 8.**

Змістовий модуль 8. Вдосконалення набутих фізичних якостей та здібностей в обраному виді спорту.

Тема 25. Спеціальна фізична підготовка з обраного виду спорту.  
Тема 26. Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів в обраному виді спорту.

### 7. План вивчення навчальної дисципліни

| № тижня               | Назва теми                                                                                   | Форми організації навчання             | Кількість годин |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|
| <b>1 рік навчання</b> |                                                                                              |                                        |                 |
| 1-7.                  | Модуль 1. Легка атлетика.                                                                    | Лекції,<br>Практ. або дист.<br>заняття | 4<br>24         |
|                       | Модуль 2. Початкова фізична підготовка в обраному виді спорту.                               | прак. або дист.зан.                    | 28              |
| 8–15.                 | Модуль 3. Вивчення основ техніки в обраному виді спорту                                      | Лекції,<br>прак. або дист.зан.         | 4<br>26         |
|                       | Модуль 4. Вдосконалення техніки виконання основних елементів в обраному виді спорту.         | Практ. або дист.<br>заняття            | 30              |
| <b>2 рік навчання</b> |                                                                                              |                                        |                 |
| 1-7.                  | Модуль 5. Розвиток витривалості, силових якостей та командної роботи в обраному виді спорту. | Лекції,<br>прак. або дист.зан.         | 4<br>26         |
|                       | Модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту.                          | Практ. або дист.<br>заняття            | 30              |
| 8–15.                 | Модуль 7. Підвищення тактики та техніки у обраному виді спорту.                              | Лекції,<br>прак. або дист.зан.         | 4<br>26         |
|                       | Модуль 8. Вдосконалення набутих фізичних якостей та здібностей у обраному виді спорту.       | Практ. або дист.<br>заняття            | 30              |
|                       | УСЬОГО                                                                                       | Лекції<br>Прак. або дис.зан.           | 16<br>220       |

### 8. Самостійна робота

Самостійна робота виконується студентом відповідно до методичних вказівок з дисципліни, викладачі визначають графік самостійної роботи, її вид, кількість годин на виконання, та контрольні заходи. Консультативна допомога викладачем із самостійної роботи надається студентам під час консультацій за графіком та під час проведення практичних занять з дисципліни.

| Теми                                                                                             | Кількість годин |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Тема. Фізична культура як навчальна дисципліна.                                                  | 2               |
| Тема. Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту. | 8               |
| Тема. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.                                        | 5               |

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Тема. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.                                            | 2   |
| Тема. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.                                             | 17  |
| Тема. Підготовка до участі в змаганнях                                                                | 9   |
| Тема. Природно-наукові основи фізичного виховання                                                     | 4   |
| Тема. Основи техніки виконання вправ у обраному виді спорту.                                          | 6   |
| Тема. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.                                           | 32  |
| Тема. Природно-наукові основи фізичного виховання.<br>Психологічна підготовка в обраному виді спорту. | 6   |
| Тема. Практика в обраному виді спорту.                                                                | 18  |
| Тема. Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів в обраному виді спорту.                    | 6   |
| Тема. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту.                                             | 10  |
| Усього                                                                                                | 124 |

### **9. Система та критерії оцінювання курсу**

Види контролю: поточний – під час практичних занять, рубіжний контроль (проміжна атестація) – по завершенні кожного модулю, підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – рубіжний – написання тестів з модуля або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

Контроль та оцінювання знань студентів здійснюються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» (затверджене на засіданні вченої ради (протокол від 30.08.2019 р. № 1), надано чинності наказом ректора від 30 серпня 2019 р. № 228). Оцінка за кожен модуль контролю виставляється за 100-бальною шкалою. Оцінка за модуль формується як середнє арифметичне оцінок за контрольний тест з модуля та середнього арифметичного оцінок за практичні роботи модуля. Підсумкова оцінка з дисципліни формується як середнє арифметичне оцінок за модулі.

У разі, якщо студент самостійно або під час стажування або роботи, академічної мобільності, навчання в закладах освіти, на курсах або на підприємствах, і т.п. вивчив частково або повністю матеріал, що відповідає компетентностям та результатам навчання з дисципліни або модуля або теми, відповідний матеріал може бути зарахований замість вивчення передбаченого матеріалу з дисципліни, модуля або теми. Студент має подати викладачу документи, що підтверджують вивчення ним відповідного обсягу дисципліни, та продемонструвати викладачу отримані компетенції та результати навчання шляхом написання письмової контрольної роботи / тесту / проведення усної співбесіди / складання заліку.

Підсумкова оцінка та окремі оцінки за складові дисципліни можуть бути перескладені. Перескладання поточних та рубіжних форм контролю здійснюється під час проведення консультацій відповідно до графіку. Викладач повинен на вимогу студента пояснити поставлену оцінку. Підсумкова оцінка з курсу може бути оскаржена студентом шляхом перескладання викладачу або подання заяви декану факультету з зазначенням конкретних причин і фактів. Декан, у разі згоди, призначає комісію щодо прийняття заліку з дисципліни. У разі незгоди декан надає обґрунтування відмови студенту щодо оскарження оцінки. Рішення декана може бути оскаржене шляхом подання відповідної заяви ректору. Рішення ректора може бути оскаржене у судовому порядку відповідно до чинного законодавства України.

### **10. Політика курсу**

При вивченні дисципліни відвідання студентом лекційних та практичних занять, а також контрольних заходів за затвердженим розкладом є обов'язковим. За згоди викладача студенту може бути надана можливість вільного відвідування занять та проходження форм контролю з дисципліни за індивідуальним графіком. Також допускається використання

системи дистанційного навчання НУ «Запорізька політехніка» Moodle, електронної пошти, телефону, засобів відео-конференцв'язку, відео-каналів і месенджерів для вивчення дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента.

Студент повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності при вивченні дисципліни та підготовці академічних текстів. У разі виявлення викладачем порушень академічної доброчесності студентом (зокрема плагіату, списування, фальшування, підробки підпису / оцінки викладача), оцінка, отримана студентом за відповідний вид робіт, скасовується і потребується його повторне виконання та повторне складання відповідних контрольних заходів.

## **11. Література**

1. Атаманюк С.І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник:/ С.І. Атаманюк, А.А. Івахненко, В.І. Кемкіна - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 100 с.
2. Атаманюк С.І. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. посібник / С.І. Атаманюк, Н.П. Голєва , В.І. Кемкіна, О.В. Кириченко – Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. – 120 с.
3. Бесорабова О.В. Курс лекцій з дисципліни "Загальна теорія спорту для всіх" - для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 "Здоров'я людини": навч. посібник. / В.І. Кемкіна, О.І. Ванюк, О.В. Бесорабова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 92 с.
4. Ванюк О.І. Навчання та удосконалення техніки спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ : навч. посібник. / О.І. Ванюк - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 30 с.
5. Журавльов Ю.Г. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: Конспект лекції для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки: «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Ю.Г. Журавльов, О.В. Ремешевський – Запоріжжя: НУ"ЗП", 2021. – 14 с.
6. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". Рухливі ігри для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання / Укл. Л.Г. Сокол, С.І. Данильченко, А.О. Овдеєнко - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 14с.
7. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Волейбол для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. В.С. Жук, С.Г. Луценко, О.В. Мілкіна, С.О. Мотуз, Т.В. Напалкова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 26 с.
8. Методичні вказівки для студентів всіх спеціальностей: «Навчання та вдосконалення прийомів рукопашного бою за допомогою технічних орієнтирів» / Укл. В.В. Гавриленко, О.В. Кириченко - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 32 с.