

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

**Кафедра «Фізичної культури, олімпійських та не олімпійських видів спорту»**  
(найменування кафедри)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ВК Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Освітня програма:

«Регіональне управління»

(назва освітньої програми)

Спеціальність

«281 Публічне управління та адміністрування»

(найменування спеціальності)

Галузь знань:

28 «Управління та адміністрування»

(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти:

бакалавр

(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри  
Фізичної культури, олімпійських та  
неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри)

Протокол №\_1\_ від 07 вересня 2022 р.

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	ВК Фізичне виховання, вибіркова дисципліна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Викладачі</b>	Ванюк О. І., к.фіз. вих., старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес); Журавльов Ю. Г., к.фіз. вих., доцент кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Кубатко А. І., к.п.н., доцент кафедри ФКОНВС (аеробіка); Рімар Ю. І., к.фіз. вих., доцент кафедри ФКОНВС (рукопашний бій); Кокарева С. М., старший викладач кафедри ФКОНВС (аеробіка); 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); Щербій С.А., старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес).
<b>Контактна інформація викладача</b>	Телефон кафедри: 769-85-65; E-mail: <a href="mailto:kafedra_sport@zp.edu.ua">kafedra_sport@zp.edu.ua</a> ; <a href="https://t.me/kafedra_sport">t.me/kafedra_sport</a>
<b>Час і місце проведення навчальної дисципліни</b>	СК НУ «Запорізька політехніка» Заняття з навчальної дисципліни проводиться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на дошках оголошень деканату, кафедри та в телеграм-каналі кафедри <a href="https://t.me/kafedra_sport">t.me/kafedra_sport</a> , та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle за дистанційного навчання.
<b>Обсяг дисципліни</b>	Кількість годин – 90 год; Кількість кредитів – 3 кредити; Розподіл годин (лекції / практичні, семінарські, лабораторні / самостійна робота) – 0/60/30 Вид контролю – залік.
<b>Консультації</b>	Згідно з графіком консультацій
<b>1. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>	
<p>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні: 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>2. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
<p>Майбутньому фахівцеві варто вивчити саме цю навчальну дисципліну, оскільки її вивчення дозволяє отримати теоретичні та практичні знання щодо організації процесу 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>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати</p> <p><b>Загальні компетентності:</b></p> <p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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.</p>	

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6. Здатність працювати в команді.

ЗК7. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК11. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).

**Спеціальні компетентності:**

СК1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

СК3. Здатність забезпечувати дотримання нормативноправових та морально-етичних норм поведінки.

СК9. Здатність впроваджувати інноваційні технології.

СК10. Здатність до дослідницької та пошукової діяльності в сфері публічного управління та адміністрування.

СК11. Здатність у складі робочої групи проводити прикладні дослідження в сфері публічного управління та адміністрування.

**Програмні результати навчання:**

ПРН1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.

ПРН7. Вміти організувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проєктах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

ПРН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.

### **3. Мета вивчення навчальної дисципліни**

**Мета дисципліни:** 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

### **4. Завдання вивчення дисципліни**

**Завдання 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, навчання, роботі;

- оволодіти 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.

### **5. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Третій семестр**

#### **Модуль 1.**

#### **Змістовий модуль 1. Розвиток витривалості, силових якостей та командної роботи у оздоровчій аеробіці.**

**Тема 1.** Природно-наукові основи фізичного виховання. Психологічна підготовка в оздоровчій аеробіці.

**Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка в оздоровчій аеробіці.

**Тема 3.** Практика в оздоровчій аеробіці.

#### **Модуль 2.**

#### **Змістовий модуль 2. Вдосконалення у виконанні техніки в оздоровчій аеробіці.**

**Тема 4.** Практика в оздоровчій аеробіці.

**Тема 5.** Підготовка до участі у змаганнях та контрольних нормативів у оздоровчій аеробіці.

**Тема 6.** Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів у оздоровчій аеробіці.

## 7. План вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання	Кількість годин
<b>2 рік навчання (третій семестр)</b>			
1	Природно-наукові основи фізичного виховання. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.	П	4
2-5	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	П	12
5-12	Практика в обраному виді спорту.	П	32
12-14	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.	П	6
14-15	Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів у обраному виді спорту.	П	6
	<b>Разом</b>		<b>60</b>

## 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

№ з/п	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)	Контрольні заходи
1	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ з обраного виду спорту.	5	Презентація результатів. Відео-звіт. Презентація реферату
2	Природно-наукові основи фізичного виховання. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей.	5	Тестовий контроль в системі Moodle
3	Практика в обраному виді спорту.	Ознайомлення з правилами змагань з обраного виду спорту.	11	Суддівська та волонтерська практика під час проведення спортивно-масових заходів НУ «ЗП»
4	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей.	6	Тестування. Практичне виконання на заняттях.
5	Участь у змаганнях, виконання контрольних нормативів в обраному виді спорту.	Ознайомлення з правилами змагань з обраного виду спорту. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ за видом спорту.	3	Участь у змаганнях та контрольних заходах з підготовки до змагань.
	<b>Разом</b>		<b>30</b>	

## 9. Система та критерії оцінювання курсу

Для студентів денної форми навчання види контролю: поточний – під час практичних занять, виступи з доповідями та рефератами, захист індивідуального завдання, участь у змаганнях та заходах університету; 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.

Протягом першого семестру студенти складають 4 обов'язкових тестових нормативів (2 – у першому змістовому модулі, 2 – у другому змістовому модулі). Максимальна оцінка за кожний тест – 7 балів, мінімальна – 1 бал.

Самостійна робота оцінюється таким чином:

- підготовка та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ з групою або комплексу вправ основної частини заняття - 15б.

- участь у Спартакіаді НУ «Запорізька політехніка» з окремих видів спорту – 15 б.

- участь у організації та проведенні змагань з окремих видів спорту. Студенти, які приймають активну участь в організації та проведенні змагань Спартакіади НУ «Запорізька політехніка» - 20 б.

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав домашні та індивідуальне завдання, а також склав обидва рубіжних контролю, він має право отримати оцінку за залік, як середню за два модуля.

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Фізичне виховання». Тоді, у відповідності до Положення НУ «Запорізька політехніка» про організацію навчального процесу, його оцінка буде встановлена під час складання заліку, попередні бали, отримані під час навчання протягом семестру враховані не будуть.

Залікове завдання включає: 3 фахових питання, 7 тестів, 2 практичні завдання. Розподіл балів за кожне правильно виконане завдання наступне: фахове питання – 5 балів (всього 15 балів), тест – 5 балів (всього 35 балів), практичне завдання 1 – 5 балів, практичне завдання 2 – 25 балів. Разом – 100 балів.

#### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
60 – 100	60 – 100	зараховано
1-59	незадовільно	не зараховано

#### 10. Політика курсу

При вивченні дисципліни відвідування 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 та месенджерів для вивчення дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента.

При вивченні тем дисципліни здобувач вищої освіти повинен

##### **знати:**

- основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорту вищих досягнень;
- значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх ефективності;
- індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ;
- характеристику та аналіз основних видів спорту і сучасні системи фізичних вправ;
- вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості;
- основні методи розвитку психофізичних якостей;
- види реакції організму на фізичні навантаження;
- способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;
- основні положення теорії поетапного формування розумових та рухових дій;
- основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності;
- структуру підготовки в обраному виді рухової активності;
- значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста;
- основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної рухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності;
- нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;
- методика загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання;
- особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

##### **вміти:**

- володіти базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності;
- здійснювати обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей;
- здійснювати обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей;

- володіти методами навчання окремої вправи, прийому;
- володіти змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності;

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувач вищої освіти може бути притягнений до такої академічної відповідальності:

- повторне виконання роботи (індивідуальна робота, реферат, доповідь);
- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми.

## **11. Література**

1. Атаманюк С.І., Івахненко А.А., Кемкіна В.І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 100 с.

2. Атаманюк С.І., Голєва Н.П., Кемкіна В.І., Кириченко О.В. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 120 с.

3. Ванюк О.І., Кемкіна В.І., Бесарабова 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. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 92 с.

4. Ванюк О.І. Навчання та удосконалення техніки спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 30 с.

5. Журавльов Ю.Г., Ремешевський О.В. 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». Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 14 с.