

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»

(назва кафедри, яка відповідає за дисципліну)



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Ректор (перший проректор)

“ 25 ” 20 20 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

0К 40 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність _____ 073 Менеджмент

(код і назва спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) Менеджмент в будівництві

(назва спеціалізації)

Фізико-технічний інститут, факультет будівництва, архітектури та дизайну

(назва інституту, факультету)

мова навчання _____ державна

Запоріжжя – 2020 рік

Робоча програма ЗПВ 06 «Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

спеціальності 073 «Менеджмент»

освітня програма (спеціалізація) «Менеджмент в будівництві»

(назва спеціалізації)

„01” 09, 2020 року- 17 с.

Розробник: Кубатко А.І., доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, канд.пед.н.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри підприємництва, торгівлі та біржової діяльності

Протокол від “01” 09 2020 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Ткаченко А.М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“01” 09 2020 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету будівництва, архітектури та дизайну

Протокол від. “24” 09 2020 року № 2

“24” 09 2020 року

Голова _____ (Савченко В.О.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

НУ «Запорізька політехніка»,
2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»	нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (напрямок підготовки) Освітня програма «Менеджмент в будівництві»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання - відсутнє		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 3	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		-	
		Практичні, семінарські	
		45	
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
45			
Індивідуальні завдання:			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50% / -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - формування фізичної культури особистості.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

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.

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Спеціальні компетентності:

СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

СК9. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань.

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.

ПР3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства.

ПР6. Виявляти навички пошуку, збирання та аналізу інформації, розрахунку показників для обґрунтування управлінських рішень.

ПР15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

ПР16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

ПР17. Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

Додаткові програмні результати навчання:

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

Програма навчальної дисципліни

1 рік навчання

Перший семестр

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.

- Розкриття поняття «фізична культура».
- Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
- Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.

Тема 2. Огляд з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.

Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.

- Ознайомлення та Практика стройових прийомів та команд.
- Вивчення та практика шиккування та перешиккування, видів пересувань.
- Оздоровчий біг та ходьба.

Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток швидкісних якостей.
- Спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції.
- Розвиток адаптації та дій в новій ситуації, швидкості рухової реакції.

Модуль 2.

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

Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Загально-розвиваючі вправи в русі у обраному виді спорту.
- Загально-розвиваючі вправи на місці у обраному виді спорту.
- Розвиток командної взаємодії засобами ЗРВ у парах, групах.

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток силових здібностей необхідних у обраному виді спорту.
- Стрибкові вправи.
- Розвиток координаційних здібностей необхідних у обраному виді спорту.

Тема 7. Практика в обраному виді спорту.

- Ознайомлення з базовими рухами, елементами у обраному виді спорту.
- Вивчення базових рухів, елементів у обраному виді спорту.
- Застосування на практиці отриманих знань у виконанні базових рухів та елементів у обраному виді спорту.

Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях.

- Вдосконалення виконання основних елементів обраного виду спорту.
- Складання тестів фізичної підготовки з обраного виду спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекц.		практ.	лаб.	індив.	сам. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1.						
Змістовий модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.	10	-	2	-	-	8
Тема 2. Огляд з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.	8	-	2	-	-	6
Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	19	-	14	-	-	5
Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді	8	-	6	-	-	2

спорту.						
Усього годин за 1 модуль	45	-	24	-	-	21
Модуль 2.						
Змістовий модуль 2. Початкова підготовка в обраному виді спорту.						
Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	13	-	4	-	-	9
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	14	-	6	-	-	8
Тема 7. Практика в обраному виді спорту.	12	-	7	-	-	5
Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях	6	-	4	-	-	2
Усього годин за 2 модуль	45	-	21	-	-	24
Усього годин	90	-	45	-	-	45

5. Теми семінарських занять
Не передбачені навчальним планом

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як навчальна дисципліна.	2
2.	Огляд з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.	2
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	14
4.	Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.	6
5.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	4
6.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	6
7.	Практика в обраному виді спорту.	7
8.	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.	4
	Разом:	45

7. Теми лабораторних занять
Не передбачені навчальним планом

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як навчальна дисципліна.	8
2.	Огляд з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.	6
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	5
4.	Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.	2
5.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	9
6.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	8
7.	Практика в обраному виді спорту.	5
8.	Підготовка до участі в змаганнях.	2
	Разом:	45

9. Індивідуальні завдання

За темами, вказаними в тематичному плані дисципліни та у методичних рекомендаціях до самостійної роботи, пропонуються наступні види індивідуальних завдань: - виступ на наукових конференціях (друковані тези); - участь у Інтернет - конференціях; - реферат з теми (модуля) або вузької проблематики; - написання есе, творчих завдань тощо. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю. Участь у змаганнях на першість факультету, університету в різних видах спорту, участь у спортивно-масових заходах університету та міста також можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

10. Методи навчання

Викладання курсу «Фізичне виховання» передбачає використання наступних груп методів навчання:

1) словесні методи : - розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу; - пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону; - бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань; лекція – передбачає розкриття у словесній формі сутності явищ, наукових понять, процесів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, об'єднані загальною темою; використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального

матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

2) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники): - ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.; - демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

3) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань). - навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій; змагальний метод; ігровий метод; метод комбінованої вправи; колове тренування та інші.

4) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

11. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Фізичне виховання», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «ЗП» є: - відео-звіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; - тестування з теорії; - контрольні нормативи загальної фізичної підготовки; - контрольні нормативи з обраного виду спорту; - студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

12. Критерії оцінювання

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Вхідний контроль проводиться на початку вивчення нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. Контроль проводиться на першому занятті за завданнями, які відповідають програмі попередньої дисципліни. Для дисципліни «Фізичне виховання» такою дисципліною є шкільний курс фізичної культури. За результатами вхідного контролю розробляються

заходи з надання індивідуальної допомоги здобувачам вищої освіти, коригування освітнього процесу.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, практичного виконання модульного контролю й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

За кожне заняття, яке відвідав студент, йому нараховується 2 бали за умови активної роботи на занятті; студент, який недостатньо працював під час заняття отримує 1 бал; студент, який пропустив заняття з будь-якої причини отримує 0 балів.

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.

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100

Критерії оцінювання знань та умінь студентів

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

13. Методичне забезпечення

1. 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.

2. Методичні рекомендації до занять рукопашним боєм для студентів всіх спеціальностей Основи рукопашного боя / Укл. В.В. Гавриленко, Н.П. Голева, Л.Я. Грищенко, С.І. Данільченко – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. – 32 с.

3. 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.

4. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (баскетбол) для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання / Укл. С.Г. Луценко, О.В. Мілкіна, С.О. Мотуз, Т.В. Напалкова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 22 с.

5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» Використання комплексів атлетичної гімнастики при самостійних заняттях фізичними вправами силового характеру / укл. Ю.І. Дудник, Ю.Г. Журавльов, Ю.М. Крюков, Т.В. Напалкова – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. - 22 с.

6. 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.

14. Рекомендована література

Базова

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. Голева , 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. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 248 с.

Допоміжна література

1. Атаманюк С.І. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч.посібник. / С.І. Атаманюк, Н.П. Голева, Т.В. Пасічна - Запоріжжя: НУ "Запорізька політехніка", 2020. – 138 с.

2. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт.кол. Е.Л. Брухно, О.І. Верітов, Н.В. Глущенко та ін.. / а ред. Н. В. Чухланцевої, Л.В. Шуби. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 169 с.

3. Римарь Ю.И. Повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле на этапе начальной подготовки : монография. Запорожье : ЗНТУ, 2019. - 195 с.

4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1 / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2019. – 163 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. – 2016. – № 1. – 92 с.

6. Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – 2020. – Т. 20, № 2. – 124 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт.

<http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>

2. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>

3. Наказ про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.