

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

**Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту**

(найменування кафедри)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання**

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань:

**15 «Автоматизація та приладобудування»**

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

Протокол № 1 від 31 серпня 2020 р.

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<i>Фізичне виховання вибіркова</i>
<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Перший (бакалаврський) рівень</i>
<b>Викладачі</b>	<i>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., к.пед.н., старший викладач кафедри 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 функціональна 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).</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>Телефон кафедри: 769-85-65, kafedra_sport@zr.edu.ua, t.me/kafedra_sport</i>
<b>Час і місце проведення навчальної дисципліни</b>	<i>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.</i>
<b>Обсяг дисципліни</b>	<i>Кількість: годин – 90, кредитів – 3, розподіл годин: практичні заняття – 60 год., самостійні заняття – 30 год, вид контролю – залік.</i>
<b>Консультації</b>	<i>Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дошці оголошень кафедри та в Телеграм-каналі кафедри: t.me/kafedra_sport</i>
<b>2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>	
<i>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні</i>	
<i>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.</i>	
<i>Перелік конкретних тем, компетентностей, які полегшують засвоєння дисципліни</i>	
<i>ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</i>	
<i>ЗК-6. Здатність працювати в команді.</i>	
<i>ЗК-12. 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.</i>	
<i>Знання, здобуті при вивченні цієї дисципліни обов'язкові, для вивчення дисципліни «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення»</i>	
<b>3. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
<i>Загальні компетентності:</i>	
<i>ЗК-2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</i>	
<i>ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово..</i>	
<i>ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</i>	
<i>ЗК-9. Навички здійснення безпечної діяльності.</i>	
<i>ЗК-10. Прагнення до збереження навколишнього середовища.</i>	
<i>ЗК-6. Здатність працювати в команді.</i>	
<i>ЗК-12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної</i>	

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.

Результати навчання:

- навички оцінювання, інтерпретації та синтезу інформації і даних;
- застосовувати міжособистісні навички для взаємодії з іншими людьми та залучення їх до командної роботи;
- толерантно сприймати та застосовувати етичні норми поведінки відносно інших людей;
- знаходити, оцінювати і використовувати інформацію з різних джерел, необхідну для розв'язання професійних завдань, включаючи відтворення інформації через електронний пошук.

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

Формування фізичної культури особистості засобами обраного виду спорту

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

Завдання вивчення дисципліни:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню 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.

#### **6. Зміст навчальної дисципліни**

Модуль 1. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка. Початкове навчання у групах за обраними видами спорту (занять)

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту.

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

Тема 3 Загальна фізична підготовка. Легка атлетика

Тема 4 Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Модуль 2. Початкова 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. Практикування в обраному виді спорту.

Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях

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 Практикування в обраному виді спорту.

Модуль 4. Засвоєння та закріплення навичок основних елементів техніки виконання вправ в обраному виді спорту

Тема 14 Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 15 Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 16 Практикування в обраному виді спорту.

Модуль 5. Співдія розвитку здатності командної взаємодії за участі у змаганнях різного рівня

Тема 17. Природно-наукові основи фізичного виховання.

Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

Тема 18. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Тема 19. Практикування в обраному виді спорту.

Модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту

Тема 20. Практикування в обраному виді спорту.

Тема 21 Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.  
Тема 22. Участь у змаганнях, виконання нормативів масових спортивних розрядів в обраному виді спорту.  
Модуль 7. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту  
Тема 23. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту.  
Тема 24. Практикування в обраному виді спорту.  
Модуль 8. Закріплення здобутих навичок засобами змагального методу  
Тема 25 Підготовка до участі у змаганнях з обраного виду спорту.  
Тема 26 Участь у змаганнях, виконання нормативів масових спортивних розрядів в обраному виді спорту.

**7. План вивчення навчальної дисципліни  
1 рік навчання**

<b>№ тижня</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Форми організації навчання</b>	<b>Кількість годин</b>
1-7.	Модуль 1. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка. Початкове навчання у групах за обраними видами спорту (занять) Модуль 2. Початкова підготовка у обраному виді спорту.	Лекції, прак. або дист.зан.	4 52
8–15	Модуль 3. Вивчення основ техніки у обраному виді спорту Модуль 4. Засвоєння та закріплення навичок основних елементів техніки виконання вправ в обраному виді спорту	прак. або дист.зан.	60

**2 рік навчання**

1-7.	Модуль 5. Співдія розвитку здатності командної взаємодії за участі у змаганнях різного рівня Модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту	Лекції, прак. або дист.зан.	4 56
8–15	Модуль 7. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту Модуль 8. Закріплення здобутих навичок засобами змагального методу	прак. або дист.зан.	60

**8. Самостійна робота**

- 1. Підготування есе за темами з питань техніки, тактики, оснащення та матеріального забезпечення обраного виду спорту.*
- 2. Підготування рефератів за темами з питань техніки, тактики, оснащення та матеріального забезпечення обраного виду спорту.*
- 3. Підготувати комплекс вправ для загального зміцнення м'язів тіла та запобігання порушення постави.*
- 2. Підготувати комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки з обраного виду спорту».*

**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 здання 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 кожну форму контролю виставляється за сто-бальною шкалою. Оцінка за модуль формується як середнє*

арифметичне оцінки 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 іспиту

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-конференцзв'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. Навчальний посібник / підручник / тексти лекцій (з обраного виду спорту)
2. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни (з обраного виду спорту)
3. Методичні вказівки до самостійної роботи