

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

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

(найменування кафедри)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та**

---

**спортивне вдосконалення**

---

(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>Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення вибіркова</i>
<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Перший (бакалаврський) рівень</i>
<b>Викладач</b>	<i>Атаманюк С. І., к. н. з фіз. вихов. та спорту, доцент кафедри ФКОНВС; Гуцалюк Д. Г., викладач (спортивна аеробіка); Рімар Ю. І., к. н. з фіз. вихов. та спорту, доцент кафедри ФКОНВС; Гавриленко В. В., викладач кафедри ФКОНВС (рукопашний бій); Журавльов Ю. Г., к. н. з фіз. вихов. та спорту, доцент кафедри ФКОНВС (плавання); Луценко С. Г., старший викладач кафедри ФКОНВС (волейбол); Ремешевський О. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Черненко А. Є., старший викладач кафедри ФКОНВС (футбол); Шеховцова К. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (спортивна аеробіка, фанк).</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>Телефон кафедри: 769-85-65, <a href="mailto:kafedra_sport@zr.edu.ua">kafedra_sport@zr.edu.ua</a>, <a href="https://t.me/kafedra_sport">t.me/kafedra_sport</a></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.</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: <a href="https://t.me/">t.me/</a></i>
<b>2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>	
<i>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. Курс «Фізичне виховання» з обраного виду спорту.</i>	
<b>3. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
<p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК-2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово..</p> <p>ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-9. Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p>ЗК-10. Прагнення до збереження навколишнього середовища.</p> <p>ЗК-6. Здатність працювати в команді.</p> <p>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.</p> <p>Результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навички оцінювання, інтерпретації та синтезу інформації і даних;</li> <li>- застосовувати міжособистісні навички для взаємодії з іншими людьми та залучення їх до командної роботи;</li> <li>- толерантно сприймати та застосовувати етичні норми поведінки відносно інших людей;</li> <li>- знаходити, оцінювати і використовувати інформацію з різних джерел, необхідну для розв'язання професійних завдань, включаючи відтворення інформації через електронний пошук.</li> </ul>	

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

Формування фізичної культури особистості засобами обраного виду спорту

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

Завдання вивчення дисципліни:

- формувати розуміння ролі спорту в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять спортом, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури, спорту 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**

<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
<b>2 рік навчання</b>			
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
<b>8. Самостійна робота</b>			
<p>1. Підготування есе за темами з питань техніки, тактики, оснащення та матеріального забезпечення обраного виду спорту.</p> <p>2. Підготування рефератів за темами з питань техніки, тактики, оснащення та матеріального забезпечення обраного виду спорту.</p> <p>3. Підготувати комплекс вправ для загального зміцнення м'язів тіла та запобігання порушення постави.</p> <p>2. Підготувати комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки з обраного виду спорту».</p>			
<b>9. Система та критерії оцінювання курсу</b>			
<p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Підсумкова оцінка та окремі оцінки за складові дисципліни можуть бути перескладені.</i></p>			

*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*