

**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)

Освітня програма: «Електротехнічні комплекси та системи літальних апаратів»

(назва освітньої програми)

Спеціальність **173 «Авіоніка»**

(найменування спеціальності)

Галузь знань: **17 «Електроніка та телекомунікації»**

(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти: бакалавр

(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри  
«Електропривод та автоматизація промислових  
установок»  
(найменування кафедри)

Протокол №1 від 28.08.2020 р.

м. Запоріжжя, 2020

| <b>1. Загальна інформація</b>  |  |
|--|--|
| <b>Назва дисципліни</b>  | «Фізичне виховання»<br>код навчальної дисципліни з освітньої програми (навчального плану) – ЗПВ 09 Фізичне виховання,<br>характеристика навчальної дисципліни: вибіркова   |
| <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.п.н., старший викладач кафедри ФКОНВС (аеробіка); Рімар Ю.І., к.н. з фіз. вихов. та спорту, 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 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, <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 та в телеграм-каналі кафедри <a href="https://t.me/kafedra_sport">t.me/kafedra_sport</a>, конференціях Zoom та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle за дистанційного навчання.</i>  |
| <b>Обсяг дисципліни</b>  | <i>Кількість: годин – 240, кредитів – 8, розподіл годин: лекції – 16 год., практичні заняття – 224 год., самостійні заняття – 120 год, вид контролю – залік.</i>   |
| <b>Консультації</b>  | <i>Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дощі оголошень кафедри та в Телеграм-каналі кафедри: <a href="https://t.me/kafedra_sport">t.me/kafedra_sport</a></i>   |
| <b>2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>   |  |
| <i>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні</i><br>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>Перелік конкретних тем, компетентностей, які полегшують засвоєння дисципліни</i><br>К03 – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.<br>К04 – Здатність працювати в команді.<br>К05 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.<br>К14 – Здатність планувати та управляти часом.<br>К10 – 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.<br>Знання, здобуті при вивченні цієї дисципліни обов'язкові, для вивчення дисципліни «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення» |  |
| <b>3. Характеристика навчальної дисципліни</b>   |  |
| Робоча програма з дисципліни «Фізичне 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.

Внаслідок вивчення дисципліни студент за успішного навчання та підвищення спортивної майстерності може перейти до збірної команди з обраного виду спорту ЗВО.

Загальні компетентності:

ЗК 5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

ЗК7. 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.

ЗК8. 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.

Фахові компетентності:

- здатність обґрунтовувати прийняті рішення, ефективно працювати автономно та у складі колективу (ФК 10).

- *пізнавальної компетентності*, спрямованої на визначення значення систематичних занять фізкультурою для поліпшення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та профілактики захворювань; розвиток інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Придбання знань, необхідних для занять фізичною культурою і спортом; знання основ особистої і громадської гігієни; володіння знаннями про правила регулювання фізичного навантаження в умовах проведення ранкової зарядки, регулярних занять спортом.

- *практичної компетентності*, є форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Всі можливі форми (академічні та поза академічні) повинні сприяти закріпленню отриманих навичок, активізації фізіологічних процесів в організмі під впливом посиленої рухової активності.

- *творчої компетентності*, спрямованої на набуття досвіду власної творчої діяльності, розвитку громадянського суспільства, здатності проявляти творчу ініціативу, навичок проведення майстер класів, здібностей творчої уяви і фантазії, творчої самореалізації та духовного самовдосконалення;

- *соціальної компетентності*, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості та вихованості, морального, духовного, фізичного та інтелектуального розвитку, формування кращих особистісних рис, ціннісного ставлення до себе та оточуючих, вміння працювати в колективі.

Результати навчання:

- адаптуватися до змін технологій професійної діяльності, прогнозувати їх вплив на кінцевий результат (РН 1).

- критично осмислювати основні теорії, принципи, методи і поняття у професійній діяльності (РН 6)

- ефективно планувати і організовувати свій робочий час, підтримувати власні здоров'я та працездатність, у тому числі за допомогою активного відпочинку та здорового способу життя (РН 10).

- розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;

- володіти основними засадами та принципами здорового способу життя;

- освоїти систему практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

- вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;

- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для майбутньої професії.

#### 4. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Мета дисципліни «Фізичне виховання»:** формування фізичної культури особистості засобами обраного виду спорту, удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у закладі вищої освіти, виховання в них організаторських навичок, проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту у суспільному житті і на виробництві, отримати та засвоїти основні знання, вміння та навички з навчальної дисципліни фізичне виховання, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої 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;
- розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність;
- продовження спортивного довголіття;
- підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання;
- 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

Перший семестр

**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. Ввідна 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.

Другий семестр

**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 у обраному виді спорту.

Тема 12. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.

Тема 13. Практикування у обраному виді спорту.

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

Тема 14. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.

Тема 15. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.

Тема 16. Практикування у 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 у обраному виді спорту.  
 Тема 18. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.  
 Тема 19. Практикування у обраному виді спорту.  
**Модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту.**  
 Тема 20. Практикування у обраному виді спорту.  
 Тема 21 Підготовка до участі у змаганнях у обраному виді спорту.  
 Тема 22. Участь у змаганнях, виконання нормативів масових спортивних розрядів у 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

| № тижня | Назва теми  | Форми організації навчання                  | Кількість годин |
|---------|---|---|-----------------|
| 1-7.    | Модуль 1. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка. Початкове навчання у групах за обраними видами спорту (занять)<br>Модуль 2. Початкова підготовка у обраному виді спорту. | Лекції<br>практичні або дистанційні заняття | 4<br>56         |
| 8–15    | Модуль 3. Вивчення основ техніки у обраному виді спорту<br>Модуль 4. Засвоєння та закріплення навичок основних елементів техніки виконання вправ в обраному виді спорту         | практичні або дистанційні заняття           | 60              |

### 2 рік навчання

|      |  |   |         |
|------|--|---|---------|
| 1-7. | Модуль 5. Співдія розвитку здатності командної взаємодії за участі у змаганнях різного рівня<br>Модуль 6. Вдосконалення у виконанні техніки в обраному виді спорту | Лекції<br>практичні або дистанційні заняття | 4<br>56 |
| 8–15 | Модуль 7. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту<br>Модуль 8. Закріплення здобутих навичок засобами змагального методу                                 | практичні або дистанційні заняття           | 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.
4. 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 модуля, 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 кожну форму 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 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-конференцв'язку, відеоканалів 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., Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Традиційні та нетрадиційні оздоровлення організму для студентів всіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2012р. - 38с.
2. Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Методичні вказівки до контролю за станом здоров'я студента спеціального медичного відділення та ЛФК. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2013р. – 22с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
4. Методичні вказівки з дисципліни "Фізичне виховання". Самоконтроль фізичного розвитку та функціональних можливостей організму при заняттях фізичними вправами і спортом - / Укладачі: Напалкова Т.В., Мілкіна О.В. ЗНТУ, 2009 – 10с.