

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму

М.В. Маліков

« 12 » вересня 2024

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалаврів

денної та заочної форми здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Фінанси і кредит»

спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»
галузі знань 07 «Управління та адміністрування»

ВИКЛАДАЧ: Павелько Ольга Миколаївна, викладач кафедри фізичної
культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 4 від « 11 » вересня 2024 р
Завідувач кафедри фізичної культури
і спорту

А.В. Сватсьєв

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

А.В. Горбунова

2024 рік

Зв'язок з викладачем: викладач Павелько Ольга Миколаївна

E-mail: olysiknik@ukr.net

Телефон: 0980339889

Інші засоби зв'язку: Viber, Telegram, Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Кафедра: Фізичної культури і спорту, СОК ЗНУ, ауд. 203

1. Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною складовою частиною вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього спеціаліста в процесі формування його професійної компетентності.

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину, здійснюваний за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращення основних життєво необхідних рухових навичок, навички і пов'язані з ними знання, забезпечують готовність людини до активного життя та професійної діяльності.

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність ступінь розвитку професійно значущих здібностей.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність було схвалено «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", яка на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Для діяльності студентів в сфері фізичного виховання пріоритетним є освітні аспекти.

Мета фізичного виховання у ЗВО – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Основними формами вивчення дисципліни є практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити знання з історії та розвитку фізичної культури, узагальнити теоретичний матеріал, засвоїти практичні вміння та навички загальної фізичної підготовки, технічних і тактичних елементів спортивних ігор, легкої атлетики, атлетичної гімнастики, аеробіки й заохотити до самостійних занять. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є робота на практичних заняттях та самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Метою вивчення курсу «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості, оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор, засвоєння практичних навичок та вмінь з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, оздоровчої аеробіки, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

Дисципліна належить до загального циклу дисциплін професійної підготовки усіх спеціальностей.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	1-й
Кількість кредитів ECTS	3	3
Кількість годин	90	90
Лекційні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	30	8
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	58	82
Консультації	<i>особисті – середа, з 11:00 до 13:00, СОК ЗНУ, ауд. 101; дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю</i>	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	(платформа Moodle) https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
1	2	3
ЗК12 Здатність працювати автономно. ЗК14. 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 ПР19. Виявляти навички	Практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації.	Під час викладання дисципліни спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тести. Спостереження здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність. Усний контроль відбувається на основі відповідей студентів на питання викладача під час заняття, під час поточного контролю та на заліку. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування. Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому

самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань. ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.		контролю використовуються тести. Основними формами письмового контролю є домашні та самостійні роботи. Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу контролю є тестування фізичної, техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни встановлені навчальним планом.
--	--	--

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять. Методи контролю і засоби відновлення організму після фізичним вихованням.

- Організація самостійних занять з фізичного виховання.
- Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.
- Методи контролю функціональної підготовленості організму.
- Методи контролю функціональної підготовленості організму.
- Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.
- Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.

Змістовий модуль 2. Фізичне виховання в обмежених умовах. Тренування м'язів в обмежених умовах. Пульсометрія під час занять.

- М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.
- М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.
- М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/ роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Практичне	Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Організація самостійних занять з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Разом		30		

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та терміни виконання	Усього балів
Поточний контроль				
Практичне №2	Контроль теоретичних знань	Анкетування	Змістовність відповіді	5
Практичне №4	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №5	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №6	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5

№ 7				
Практичне №8	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №9	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №10	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №12	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №13	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №14	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №15	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Усього за поточний контроль	12			60
Підсумковий контроль				
Залік	Практичне завдання	Зміст		
	Контрольний норматив	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44 Мінімальна кількість разів: дівчата – 7; максимальна - 24	10
	Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50с (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50 Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна - 50	10
	Контрольний норматив	«Планка» час/с	Мінімальна кількість разів: хлопці – 60с; максимальна – 150с Мінімальна кількість разів: дівчата – 30с; максимальна – 120с	10
	Контрольний норматив	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 60с (прес) кількість разів	Мінімальна кількість разів: хлопці – 26; максимальна – 53 Мінімальна кількість разів: дівчата – 20; максимальна – 47	10
Усього за підсумковий контроль	4			40

Шкала оцінювання ЗНУ: 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)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література:

1. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 208с.
3. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ: УДУФВС, 2004. 126 с.
4. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти. Вінниця : Едельвейс і К, 2016. 49 с.
5. Краснобаєва Т.М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. Вінниця : Едельвейс і К, 2017. 67 с.
6. Кіндрат Вадим Кирилович. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб.; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Рівне : Волин. обереги, 2015. 258 с.
7. Олексієнко Ярослав Іванович. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
8. Швець О.П. Курс лекцій та матеріал для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 251 с.
9. Ванюк Д.В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 44с.

Інформаційні джерела:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
2. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О.Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>
3. Наукова бібліотека Запорізького національного університету/ URL: <http://library.znu.edu.ua/>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять є обов'язковим. Студенти, які пропустили лекцію повинні самостійно опрацювати лекційний матеріал згідно рекомендованої літератури та матеріалів представлених у СЕЗН ЗНУ Moodle. Студенти, які пропустили практичне заняття або за певних обставин не відвідують практичні заняття, повинні надсилати підготовлені теоретичні і практичні завдання (відповідно до контрольних заходів відповідної теми або практичного заняття) у СЕЗН ЗНУ Moodle для накопичення бажаної кількості балів та за потреби відвідувати консультації.

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких (наприклад, есе, тези, статті, письмові завдання, ситуаційні завдання) буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. Кодекс академічної доброчесності ЗНУ URL: <http://surl.li/qkvjiz>).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, отримання довідкової інформації, під час он-лайн тестування тощо). Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття. Під час виконання заходів контролю (контрольних робіт, заліків, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Комунікація викладача зі студентами здійснюється за допомогою повідомлень у СЕЗН Moodle; через електронну пошту викладача, месенджери Telegram та Viber. Викладач відповідатиме на запити студентів у термін до трьох робочих днів. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті дозволяється здобувачам ступеня вищої освіти бакалавр – для дисциплін, які починають викладатися з другого семестру. Визнання результатів проводиться у семестрі, який передуює семестру, у якому згідно з навчальним планом конкретної освітньої програми передбачено вивчення певної дисципліни. Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 29.06.2022 р. №154 (URL: <http://surl.li/xogolg>).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення

конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банак Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):
<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:
<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>