



Фізичне виховання  
Силабус

**Викладач:** Горбуля Віктор Олексійович, ст. викладач

**Кафедра:** Кафедра фізичної культури і спорту

**E-mail:** vgorbula@gmail.com

**Інші засоби зв'язку:** Moodle (приватні повідомлення)

|   |   |                                    |         |  |   |              |    |
|---|---|------------------------------------|---------|--|---|--------------|----|
| <b>Освітня програма, рівень вищої освіти:</b> | Туризм<br>Бакалавр  |                                    |         |  |   |              |    |
| <b>Статус дисципліни:</b>                     | Нормативна (цикл загальної підготовки)  |                                    |         |  |   |              |    |
| <b>Кредити ECTS</b>                           | 3   | <b>Навч. рік:</b>                  | 2022-23 | <b>Рік навчання</b>  | 1 | <b>Тижні</b> | 14 |
| <b>Кількість годин</b>                        | 90  | <b>Кількість змістових модулів</b> | 4       | <b>Практичні заняття – 28</b><br><b>Самостійна робота – 62</b> |   |              |    |
| <b>Вид контролю</b>                           | Залік   |                                    |         |  |   |              |    |
| <b>Посилання на курс в Moodle</b>             | <a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830</a>   |                                    |         |  |   |              |    |
| <b>Консультації:</b>                          | <i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i><br>ПН.: 13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup><br>ЧТ. : 10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup><br>СОК ЗНУ |                                    |         |  |   |              |    |

### ОПИС КУРСУ

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 курсу.**

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.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 90 годин, з яких 28 годин відводиться на практичні заняття, 62 години - на самостійне вивчення матеріалу. Формою контролю знань студентів є семестровий залік.

**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.

**Основними завданнями** вивчення «Фізичного виховання» є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільше ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовленості та вміння їх застосовувати на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з

- використанням різних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою та спортивною спрямованістю;
  - виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
  - інформування про головні цінності фізичної культури та спорту

### **ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

Очікувані результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою: Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття компетентностей:

**К02.** 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

**К14.** Здатність працювати в команді та автономно

**ПР18.** Адекватно оцінювати свої знання і застосовувати їх в різних професійних ситуаціях.

### **ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ**

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:  
<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830>

### **ПОТОЧНІ КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ**

Курс складається з 4 змістових модулів. Кожен змістовий модуль містить теоретичні та практичні завдання (2-3 в залежності від змісту модулю). За кожен змістовий модуль студент має можливість отримати 15 балів.

Оцінювання студентів під час практичного заняття відбувається таким чином:

- 1-практичне виконання техніко-тактичних дій в спортивних іграх, засвоєння практичних навичок та вмінь ;
- 2-контроль функціональної підготовленості;3- контроль теоретичних знань;
- 4-контроль розвитку фізичних якостей;5- контроль знань з правил змагань;
- 6-контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи контролю: 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 на заняттях, поточному контролю та заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.

Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому виді 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 та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни встановлені навчальним планом.

### ПОТОЧНІ КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

| Поточний контроль   |   | Термін виконання | Усього балів |
|---|---|------------------|--------------|
| Змістовий модуль 1  | Теоретичне завдання<br>Практичне завдання | Тиждень 1-4      | 15           |
| Змістовий модуль 2  | Теоретичне завдання<br>Практичне завдання | Тиждень 5-7      | 15           |
| Змістовий модуль 3  | Теоретичне завдання<br>Практичне завдання | Тиждень 8-11     | 15           |
| Змістовий модуль 4  | Теоретичне завдання<br>Практичне завдання | Тиждень 12-14    | 15           |
| Підсумковий контроль знань з теорії фізичного виховання               |   | За розкладом     | 20           |
| Підсумкове оцінювання навичок та умінь з практики фізичного виховання |   | За розкладом     | 20           |

### РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

| Тиждень і вид заняття            | Тема заняття   | Контрольне завдання        | Кількість балів |
|----------------------------------|--|----------------------------|-----------------|
| Змістовий модуль 1               |  |                            |                 |
| Тиждень 1-2<br>Практичне заняття | Загальна фізична і спеціальна підготовка.<br>Теоретичні основи | Контроль теоретичних знань | 5               |
| Тиждень 3<br>Практичне заняття   | Загальна фізична і спеціальна підготовка.<br>Теоретичні основи | План конспект              | 10              |
| Тиждень 4<br>Самостійна робота   | Теоретичні основи фізичного виховання                          | Експрес тестування         | -               |
| Змістовий модуль 2               |  |                            |                 |
| Тиждень 5<br>Практичне           | Формування головних важливих фізичних                          | Контроль теоретичних знань | 5               |

|                                    |  |                             |    |
|------------------------------------|--|-----------------------------|----|
| заняття                            | якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами фізичного виховання.  |                             |    |
| Тиждень 6-7<br>Практичне заняття   | Формування головних важливих фізичних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами фізичного виховання.. | Контроль практичних навичок | 10 |
| Тиждень 7<br>Самостійна робота     | Загальна та спеціальна підготовка.   | Експрес-тестування          | -  |
| Змістовий модуль 3                 |  |                             |    |
| Тиждень 7-8<br>Практичне заняття   | Закріплення важливих фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами фізичного виховання.                       | Контроль теоретичних знань  | 5  |
| Тиждень 9<br>Самостійна робота     | Профілактика спортивного травматизма   | Експрес-тестування          | -  |
| Тиждень 9-10<br>Практичне заняття  | Закріплення важливих фізичних якостей, рухових навичок і умінь.  | Контроль практичних навичок | 10 |
| Тиждень 10<br>Самостійна робота    | Розвиток фізичних якостей.   | Експрес-тестування          | -  |
| Змістовий модуль 4                 |  |                             |    |
| Тиждень 11-12<br>Практичне заняття | Удосконалення фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами фізичного виховання.                              | Контроль теоретичних знань  | 5  |
| Тиждень 12<br>Самостійна робота    | Спортивні ігри. Жестисудді.  | Експрес-тестування          | -  |
| Тиждень 13-14<br>Практичне заняття | Удосконалення фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами фіз..виховання.                                   |                             | 10 |

### Підсумковий семестровий контроль

| Форма                 | Види підсумкових контрольних заходів | Зміст підсумкового контрольного заходу                                | Критерії оцінювання | Усього балів |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---------------------|--------------|
| 1                     | 2                                    | 3   | 4                   | 5            |
| Залік                 | Теоретичне завдання                  | Підсумковий контроль знань з теорії фізичного виховання               | 0-20                | 20           |
|                       | Практичне завдання                   | Підсумкове оцінювання навичок та умінь з практики фізичного виховання | 0-20                | 20           |
| Усього за підсумковий |                                      |   |                     | 40           |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| семестровий контроль |  |  |
|----------------------|--|--|

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ТА ECTS

| ЗА ШКАЛОЮ ECTS | За шкалою університету  | За національною шкалою |               |
|----------------|---|------------------------|---------------|
|                |   | Іспит                  | Залік         |
| A              | 90 – 100<br>(відмінно)  | 5 (відмінно)           | Зараховано    |
| B              | 85 – 89<br>(дуже добре)                                       | 4 (добре)              |               |
| C              | 75 – 84<br>(добре)  |                        |               |
| D              | 70 – 74<br>(задовільно)                                       | 3 (задовільно)         |               |
| E              | 60 – 69<br>(достатньо)  | 3 (задовільно)         |               |
| FX             | 35 – 59<br>(незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно)       | Не зараховано |
| F              | 0 – 34<br>(незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)    |                        |               |

### ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

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. Білокопитова Ж.А. Основи теорії шейпінгу. Київ: Науковий світ, 2000. 32 с.
3. 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.
4. 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.
5. Яковлів В.Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
6. 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.
7. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
8. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 216 с.

## **Політика регуляції курсу**

Основні принципи проведення занять з курсу «Фізичне виховання» - толерантність, доброзичлива атмосфера та взаєморозуміння. На заняттях студенти займаються згідно розкладу у спортивній формі, призначеній для спортивних занять. Пропуски занять за хворобою студенти повинні підтвердити медичними довідками.

Роботи, які здаються або виконуються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (25% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

Мобільні пристрої не дозволяється використовувати під час виконання практичних завдань на заняттях.

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що здобувачі відвідають усі заняття курсу. Студенти, які за поважних обставин (наприклад, хвороба, стажування) не можуть відвідувати заняття, повинні відпрацювати пропущене заняття за домовленістю з викладачем. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

### **Політика академічної доброчесності.**

Усі письмові роботи, що виконуються студентами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. У разі виявлення ознак порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності робота буде анульована, незалежно від масштабів плагіату.

Усі запозичені ідеї, речення, ілюстрації повинні містити посилання на першоджерело. Приклади оформлення цитування <http://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/Academ.pdf>

### **Комунікація.**

Головною платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Важливі повідомлення загального характеру розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж двох робочих днів.

## ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2022-2023 рр.

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzlu3>.

**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>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвом, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**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/y9yfw9y>. 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 (061) 228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

**ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38(061) 289-14-18).

**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 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

· для студентів ЗНУ - [moodle.znu@gmail.com](mailto:moodle.znu@gmail.com), Савченко Тетяна Володимирівна  
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>

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>