



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Викладач: Літвінова-Головань Ольга Павлівна, ст. викладач

Кафедра: фізичного виховання, II корпус, ауд. 247

E-mail: amlady.litvinova@gmail.com

Телефон: 289-12-64

Інші засоби зв'язку: Moodle (приватні повідомлення), amlady.litvinova@gmail.com

Освітня програма, рівень вищої освіти:	Середня освіта Бакалавр						
Статус дисципліни:	Нормативна						
Кредити ECTS	3	Навч. рік:	2020-21	Рік навчання	1	Тижні	14
Кількість годин	90	Кількість змістових модулів	4	Практичні заняття – 28 Самостійна робота – 62			
Вид контролю	Залік						
Посилання на курс в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12272						
Консультації:	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> ПН.: 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Ср.: 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 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 загартовуючи 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.

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» (для спеціальної медичної групи) 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 дисципліни «Фізичне виховання» (для спеціальної медичної групи) 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Очікувані результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

ПР20 Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності

Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття **компетентностей**:

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК15 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

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:
<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12272>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи:

Обов'язкові види роботи:

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 із загальної фізичної підготовки, атлетичної гімнастики, аеробіки;
- 2) контроль фізичної підготовленості;
- 3) контроль теоретичних знань;
- 4) контроль динаміки розвитку фізичних якостей;
- 5) контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.



Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи контролю: спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тестові завдання.

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 – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.

Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи.

Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу є тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни, встановлені навчальним планом.

Підсумкові контрольні заходи:

Залік передбачає підсумковий контроль знань, навичок та умінь з теорії та практики фізичного виховання.

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60%)			
Змістовий модуль 1	Теоретичне завдання 1	Тиждень 2	5
	Практичне завдання 2	Тиждень 3	10
Змістовий модуль 2	Теоретичне завдання 3	Тиждень 5	5
	Практичне завдання 4	Тиждень 6	5
	Практичне завдання 5	Тиждень 6	5
Змістовий модуль 3	Теоретичне завдання 6	Тиждень 8	5
	Теоретичне завдання 7	Тиждень 9	5
	Практичне завдання 8	Тиждень 10	5
Змістовий модуль 4	Теоретичне завдання 9	Тиждень 11	5
	Практичне завдання 10	Тиждень 12	10
Підсумковий контроль (max 40%)			
Підсумковий підсумковий контроль знань з теорії фізичного виховання (усне опитування)		За розкладом	10
Творче завдання (реферат за темою)		13- 14 тиждень	10
Контрольні нормативи з фізичної підготовки		За розкладом	20
Разом			100

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

Силабус навчальної дисципліни



ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Іспит	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	0 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольне завдання	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Практичне заняття	Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини	Експрес-тестування	5
Тиждень 2-3 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки	Контроль фізичної підготовленості	10
Тиждень 3 Самостійна робота	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків. Гігієна фізичного виховання. Оздоровчі види фізичного виховання	-	-
Змістовий модуль 2			
Тиждень 4 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту (баскетбол)	Контроль техніки виконання вправ	5
Тиждень 5 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і	Контроль техніки виконання вправ	5

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

Силабус навчальної дисципліни



	навичок) з видів спорту (волейбол)		
Тиждень 6-7	Рухливі ігри (естафети різної інтенсивності та складності)	-	-
Тиждень 4-7 Самостійна робота	Складання комплексів вправ для підготовчої частини заняття зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол). Види рухливих ігор.	План-конспект	5
Змістовий модуль 3			
Тиждень 8-9 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з атлетичної гімнастики	Контроль техніки виконання вправ з атлетичної гімнастики	10
Тиждень 10 Практичне заняття	Робота з м'язовими групами. Силові тренування		
Тиждень 8-10 Самостійна робота	Види силових тренувань з атлетичної гімнастики. Основні м'язові групи. Комплекси тренувань з атлетичної гімнастики. Профілактика спортивного травматизму	План-конспект	5
Змістовий модуль 4			
Тиждень 11 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з базової аеробіки	-	-
Тиждень 12 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки	-	-
Тиждень 13-14 Практичне заняття	Танцювальні комплекси із базової та степ-аеробіки	План-конспект	5
Тиждень 12-14 Самостійна робота	Методика проведення заняття з оздоровчої та степ-аеробіки. Підготовка танцювальних комплексів з оздоровчої та степ-аеробіки	Техніка виконання танцювальних вправ з аеробіки	10



ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Горбуля В.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, О.І. Рибалка, Г.О. Єсіонова. – Запоріжжя, 2010. – 75 с.
2. Гришко Ю.А. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. – Запоріжжя, 2012. – 88 с.
3. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.
4. Рибалка О.І. Фізичне виховання: рухливі ігри: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / О.І. Рибалка, А.М. Гурєєва, В.О. Горбуля, Т.В. Іваненко. – Запоріжжя, 2013. – 49 с.
5. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. для студ. вищ. навч. закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.
6. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
7. Фізичне виховання: баскетбол: методичні вказівки для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки / С.Г. Жестков, К.В. Лукоянова, В.І. Харченко, С.Ф. Гочаренко, О.К. Панчишина. – Запоріжжя, 2014. – 50 с.
8. Фізичне виховання: використання фізичної культури під час праці та відпочинку з елементами нетрадиційних систем оздоровлення: метод. вказівки до самостійної роботи для студентів усіх напрямів підготовки: / Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова, О.С. Нестеров, В.М. Баранов. – Мелітополь, 2012 – 60 с.
9. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О.Єсіонова, Є.В.Нерушенко, Г.І.Кушнір. – Запоріжжя, 2012. -70 с.
10. Фізичне виховання: загально розвивальні та оздоровчі вправи: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Т.В. Іваненко, А.М. Гурєєва, О.І. Рибалка, Г.М. Петрова, М.В. Ткаченко. – Запоріжжя, 2014. – 49 с.
11. Фізичне виховання: організація і методика проведення оздоровчих вправ. / Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова, М.В. Голованов. – Мелітополь, 2012 – 92 с.
12. Фізичне виховання: ритмічна гімнастика: методичні вказівки для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / С.Г. Жестков, К.В. Лукоянова, В.І. Харченко, І.В. Ткачов. – Запоріжжя, 2012. – 44 с.
13. Фізичне виховання: розвиток фізичних якостей. Методичні рекомендації для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки / Ю.А. Гришко, Є.В. Шептій, В.О. Пономарев. – Запоріжжя, 2014. – 40 с.
14. Фізичне виховання: рухливі ігри: методичні вказівки для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр усіх напрямів підготовки / Іваненко Т.В., Гурєєва А.М., Рибалка О.І. Запоріжжя: ЗНУ, - 2013. – 49 с.



РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

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, мусять впродовж тижня після пропуску відпрацювати пропущене заняття на консультації. Відпрацювання завдань здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (- 20% від оцінки).

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>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання будь-яких гаджетів під час практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (уточнення даних, отримання довідкової інформації). Використання гаджетів можливо лише у режимі «без звуку».

Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

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 – 2020-2021 рр.

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/grafik/Grafik_2020-2021_df.xls)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/yabuk4ad>. 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/y9pkmtpr5>. 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, свідоцтвами, 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/yusuflws9v>. 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, 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>