



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Викладач: Горбуля Віктор Олексійович, ст. викладач

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

E-mail: gorbulaviktor@gmail.com

Телефон: 095 93 73 821

Інші засоби зв'язку: Moodle (приватні повідомлення)

Освітня програма	Інформаційна економіка						
рівень вищої освіти:	Бакалавр						
Статус дисципліни:	Нормативна						
Кредити ECTS	3	Навч. рік:	2022-23	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=2874						
Консультації:	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Вт.: 14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Ср.: 14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ СОК ЗНУ						

ОПИС КУРСУ

Дисципліна, що забезпечує рухову активність та фізичний розвиток (фізичне виховання студентів) невід'ємна складова частина 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.

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

Мета фізичного виховання в вузах – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих спеціалістів.

Основними формами вивчення дисципліни є практичні заняття.

Практичні заняття дозволяють поглибити знання з історії та розвитку фізичної культури, узагальнити теоретичний матеріал, засвоїти практичні навички та вміння технічних 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.

Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є 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 30 годин відводиться на практичні заняття, 60 години - на самостійне вивчення матеріалу. Формою контролю знань студентів є семестровий залік.

Курс має на меті оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор, засвоєння практичних навичок та вмінь з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, аеробіки, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

Основними завданнями вивчення «Фізичного виховання»:

- 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 згідно з освітньо-професійною програмою:

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 та програмних результатів:**

ЗК2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії

ПРН2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:
<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2874>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи:

Обов'язкові види роботи:

Активна та якісна робота на практичних заняттях, виконання технічних елементів і тактичних взаємодій в спортивних іграх, в легкій атлетиці, атлетичній гімнастиці, аеробіці, розвиток фізичних якостей – 14 контрольних заходів по 3 бали. Всього 42 бали.

Самостійна робота оцінюється максимально у 18 балів (6 контрольних заходів по 3 бали).



Оцінювання студентів під час практичного заняття відбувається таким чином:

- 1) практичне виконання техніко-тактичних дій в спортивних іграх, засвоєння практичних навичок та вмінь з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, аеробіки
- 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 – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, залаках. 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	Практичне завдання 1	Тиждень 1	3
	Практичне завдання 2	Тиждень 2	3
	Практичне завдання 3	Тиждень 3	3
	Самостійна робота 1	Тиждень 3	3
Змістовий модуль 2	Практичне завдання 4	Тиждень 4	3
	Практичне завдання 5	Тиждень 5	3
	Самостійна робота 2	Тиждень 5	3

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

Силабус навчальної дисципліни



Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
	Практичне завдання 6	Тиждень 6	3
	Самостійна робота 3	Тиждень 6	3
Змістовий модуль 3	Практичне завдання 7	Тиждень 7	3
	Практичне завдання 8	Тиждень 8	3
	Самостійна робота 4	Тиждень 8	3
	Практичне завдання 9	Тиждень 9	3
	Самостійна робота 5	Тиждень 10	3
	Практичне завдання 10	Тиждень 10	3
Змістовий модуль 4	Практичне завдання 11	Тиждень 11	3
	Практичне завдання 12	Тиждень 12	3
	Самостійна робота 6	Тиждень 13	3
	Практичне завдання 13	Тиждень 13	3
	Практичне завдання 14	Тиждень 14	3
Підсумковий контроль (max 40%)			
Підсумковий контроль знань з теорії фізичного виховання		За розкладом	20
Підсумкове оцінювання навичок та умінь з практики фізичного виховання		За розкладом	20
Разом			100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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)		
FХ	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 1-2 Практичне заняття	Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини	Контроль функціональної підготовленості	6
Тиждень 3 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту	Контроль функціональної підготовленості	3
Тиждень 3 Самостійна робота	Оздоровчі види фізичного виховання. Гігієна фізичного виховання.	Експрес-тестування	3
Змістовий модуль 2			
Тиждень 4-6 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з видів спорту	Контроль функціональної підготовленості	9
Тиждень 4-6 Самостійна робота	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з видів спорту.	Експрес-тестування	6
Змістовий модуль 3			
Тиждень 7-8 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту.	Контроль функціональної підготовленості	6
Тиждень 8-10 Самостійна робота	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту.	Експрес-тестування	6
Тиждень 9 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту.	Контроль функціональної підготовленості	3
Змістовий модуль 4			
Тиждень 11-12	Розвиток та вдосконалення	Контроль функціональної	6



Практичне заняття	рухових якостей	підготовленості	
Тиждень 12 Самостійна робота	Розвиток та вдосконалення рухових якостей	Контроль функціональної підготовленості	3
Тиждень 13-14 Практичне заняття	Профілактика спортивного травматизму	Експрес-тестування	6

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Основна:

1. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
2. 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. береги, 2015. 258 с.
3. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т., 2014. 231 с.

Додаткова:

1. Білокопитова Ж.А. Основи теорії шейпінгу. Київ: Науковий світ, 2000. 32 с.
2. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ: УДУФВС, 1994. 126 с.
3. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. Київ: Здоров'я, 1988. 156 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208с.
5. Муравов І.В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту Київ: Здоров'я, 1989. 270 с.
6. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХП", 2014. 148 с.
7. 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. береги, 2015. 258 с.
8. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / М-во освіти і науки України, Харк. нац. екон. ун-т ; [уклад. І. М. Погребняк]. Харків. : Вид-во ХНЕУ, 2010. 31 с.
9. Носко Микола Олексійович. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. Київ : МП Леся, 2013. 159 с.
10. 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.



11. Терещенко, Валерій Іванович. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки : навч. посіб. / Терещенко В. І., Лаврентьев О. М. ; Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2014. 232 с.
12. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ. 2007. 96 с.
13. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
14. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В., Бессарабов М.С. Баскетбол: організація та проведення змагань: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 118 с.
15. Медвідь М.М., Попов С.М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів II курсу факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2008.- 50 с. URL: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>.
16. 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.



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.



ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2022-2023 н. р.

(http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/grafik)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/yabyk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

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 методiku 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, 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/ycyfws9v>. 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 пропризначення 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>