




ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»  
Харківський інститут  
Кафедра соціально – гуманітарних дисциплін

Затверджую:  
В.о. директора Харківського інституту  
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»  
ІНСТИТУТ  
В.Ю. Догадіна  
(підпис)  
«28» серпня 2023 р.



Схвалено на засіданні кафедри  
соціально – гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 р.  
Зав. кафедри  А.А. Рудь  
(підпис)

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

спеціальності: 073 Менеджмент  
(шифр і назва спеціальності)

освітнього рівня: перший (бакалаврський) рівень  
(назва освітнього рівня, ОКР)

освітньої програми: Менеджмент  
(назва освітньої програми)

**Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:**

Л.Д. Коняєва, старший викладач кафедри «Соціально – гуманітарних дисциплін»

**Викладач:**

Л.Д. Коняєва, старший викладач кафедри «Соціально – гуманітарних дисциплін»

Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри «Соціально – гуманітарних дисциплін»

Протокол від 28 серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ А.А. Рудь  
(підпис)

Силябус погоджено з гарантом освітньої програми «Менеджмент»

(назва освітньої програми)

28.08.2023 р.

Керівник (гарант) освітньої програми \_\_\_\_\_ канд. екон. наук, доц. О.С. Телепнева  
(підпис)

Силябус перевірено 28 серпня 2023 року

В.о. директора \_\_\_\_\_ В.Ю. Догадіна  
(підпис)

Пролонговано:

на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
(підпис) (ПІБ)

протокол № \_\_\_\_\_  
на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
(підпис) (ПІБ)

протокол № \_\_\_\_\_  
на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
(підпис) (ПІБ)

протокол № \_\_\_\_\_  
на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.,  
(підпис) (ПІБ)

протокол № \_\_\_\_\_

**ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
Харківський інститут  
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін**

<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Викладач (-і)</b>	Коняєва Лілія Дмитрівна
<b>Портфоліо викладача (-ів)</b>	<a href="http://maup.kh.ua">http:// maup.kh.ua</a>
<b>Контактний тел.</b>	+380994924807
<b>E-mail:</b>	kharkivmaup @ukr.net
<b>Сторінка дисципліни на сайті</b>	<a href="http:// maup.kh.ua">http:// maup.kh.ua</a>

**Коротка анотація до дисципліни.** Дана дисципліна 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.

- 1. Мета:** формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.
- 2. Завдання:** для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:
  - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
  - формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
  - зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
  - оволодіння 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;
  - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

3. **Формат курсу:** очний (*offline*)

4. **Програмні компетентності та результати навчання :**

<p><b>Загальні компетентності (ЗК)</b></p>	<p>ЗК2. Здатність зберігати та примножувати 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.</p> <p>ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p>
<p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b></p>	<p>СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.</p> <p>СК9. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань.</p> <p>СК11. Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління.</p> <p>СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.</p>
<p><b>Програмні результати навчання</b></p>	
<p><b>Програмні результати навчання (ПРН)</b></p>	<p>ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p> <p>ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.</p> <p>ПРН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.</p> <p>ПРН11. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації.</p> <p>ПРН13. Спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами.</p> <p>ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p>

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- загальні принципи формування і ведення здорового способу життя;
- основні види методик оздоровлення і фізичного вдосконалення засобами фізичної культури;

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх на практиці під час самостійних занять фізичним вихованням;
- основи методик оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основні критерії оцінювання фізичної підготовленості;
- основні правила побудови заняття з фізичного виховання та самостійних занять з видів спорту;
- основні правила контролю та самоконтролю під час занять з фізичного виховання;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням та самостійними оздоровчими заходами,
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами фізичної культури, гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- особливості професійно-прикладної фізичної підготовки;
- форми використання фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку;
- правила техніки безпеки;

**вміти:**

- застосовувати різні засоби фізичного виховання для підвищення рівня власного здоров'я і необхідної фізичної підготовки;
- проводити індивідуальну діагностику фізичного стану та фізичної підготовленості;
- володіти знаннями самостійно обирати методики покращення рівня фізичних якостей;
- володіти навичками контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами; – вибирати доцільні традиційні і нетрадиційні рекреаційні заходи направлені на відновлювання працездатності;

**мати навички:**

- самоконтролю і відновлювальним заходам;
- техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, спортивному суддівстві;
- складанні комплексів вправ ранкової гімнастики, професійноприкладної фізичної підготовки.

**5. Тривалість курсу:** позакредитно: 34 години аудиторної роботи; 56 годин – самостійної роботи.

**6. Статус дисципліни:** обов'язкова

**7. Пререквізити:** передумовою вивчення навчальної дисципліни є: загальноосвітній курс «Фізичне виховання», «Біологія», «Етика», «Культурологія», «Екологія».

**8. Постреквізити:** закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення фахових дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

**9. Політика курсу:**

Для успішного проходження курсу та складання контрольних заходів необхідним є вивчення навчального матеріалу за кожною темою.

Для успішного засвоювання програмного матеріалу студент зобов'язаний:

- обов'язково відвідувати навчальні заняття;
- проявляти активність під час занять;
- своєчасно виконувати завдання самостійної роботи;
- відпрацьовувати заняття, що були пропущені;

Недопустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача).

Реферативні роботи студент виконує самостійно, з обов'язковим посиланням на джерела інформації та самостійно перевіряє їх онлайн на безкоштовних сервісах на анти плагіат.

**10. Зміст дисципліни:** Курс складається з двох змістових модулів.

**Змістовий модуль 1.** Теорія і методика фізичного виховання. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ. Легка атлетика.

**Змістовий модуль 2.** Баскетбол. Волейбол. Гімнастика.

**11.Форми і методи навчання.**

Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).

\*У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom. Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних. Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).

**12.** Оцінювання знань здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в Харківському інституті ПрАТ «ВНЗ «МАУП», див. таблицю нижче.

**13. Завдання для самостійної роботи.**

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента відведеного на фізичне виховання. Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичного виховання повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання. Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичного виховання може виконуватися у спортивних спорудах закладу вищої освіти та у домашніх умовах. При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача.

**14. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.**

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.

**15. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання:**

Підсумковий контроль полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.

**16. Орієнтовний перелік питань для семестрового комплексного контролю (див.: Робоча навчальна програма дисципліни).**

### 17. Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
60-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 18. Рекомендовані джерела (література):

#### Основна (базова):

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
2. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. № 17. 26 лютого 2002. С. 2-8.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. -1998. -№ 2. - С. 2-7.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб.- Вінниця: Планер, 2014. - 616 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.- Київ: 2004. - 16 с.
7. Носко М. О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації.- Київ: Слово, 2011. - 264 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.3-те вид., без змін. - Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. Літ-ра», 2018. – Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.
9. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003. Київ, 2003. – 44 с.

**Додаткова література:**

10. Зубалій М.Д., Сіркізюк В.В. Короткий спортивний словник - довідник. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003.- 216 с.
11. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення // Теорія та методика фізичного виховання. - 2012. - № 5. - С. 8-11.
12. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. - Київ: ІСДО, 1995.- 200 с

***Internet – ресурси:***

1. Бібліотека Харківського інституту МАУП
2. Харківська державна наукова бібліотека ім. В. Г. Короленка, пров. Короленка, 18  
E-mail: LS@ korolenko.kharkov.com  
<http://korolenko.kharkov.com>
3. Харківська обласна універсальна наукова бібліотека, вул. Кооперативна, 13/2  
E-mail: director@ library.kharkov.ua  
[http:// www. library.kharkov](http://www.library.kharkov)