

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ПРИ ОДЕСЬКОМУ ІНСТИТУТІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП»



Циклова комісія з загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Затверджую:

Директор Фахового коледжу при  
Одеському інституті ПрАТ «ВНЗ  
«МАУП»



Ольга ЖОВНЯК  
2026 р.

Схвалено на засіданні циклової  
комісії з загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових  
дисциплін

Протокол №2 від «24» лютого 2026р.

Голова циклової комісії

  
Алла НЕРУБАССЬКА

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

Спеціальність

D3 Менеджмент

Освітньо-професійний ступінь

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійної програми

«Менеджмент»

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

Оганезов Сергій Суренович – викладач циклової комісії з загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін \_\_\_\_\_

**Викладач:**

Оганезов Сергій Суренович - викладач циклової комісії з загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін \_\_\_\_\_

Си́лабус розглянуто на засіданні циклової комісії з менеджменту

Протокол № 2 від «24» лютого 2026 р.

### Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва дисципліни	Фізичне виховання
Шифр(и) та назва(ви) спеціальності(стей)	D3 Менеджмент
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	3 кредити/90 год Лекції: 2 години Семінарські/практичні заняття: 52 годин Самостійна робота: 36 годин
Терміни вивчення дисципліни	VI семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	<a href="https://odessa.maup.com.ua/pro-koledj/obovjzkovi-osvitni-komponenti-opp-menedzhment/">https://odessa.maup.com.ua/pro-koledj/obovjzkovi-osvitni-komponenti-opp-menedzhment/</a>

### Загальна інформація про викладача. Контактна інформація.

П.І.Б. викладача	Оганезов Сергій Суренович
Кваліфікаційна категорія	спеціаліст
Посада	викладач циклової комісії з загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Дисципліни, які викладає викладач	Фізичне виховання
Контактна інформація викладача	
Е-mail:	<a href="mailto:ser.oganezov@gmail.com">ser.oganezov@gmail.com</a>
Контактний телефон	
Телефон циклової комісії (зовнішній, за наявності)	(048) 723-23-21
Портфоліо викладача на сайті циклової комісії/коледжу (за наявності)	<a href="https://odesa.maup.com.ua/oganezov-ss/">https://odesa.maup.com.ua/oganezov-ss/</a>

**Анотація курсу.** В умовах динамічного бізнес-середовища, високої відповідальності та постійних інтелектуальних навантажень, фізичне здоров'я та високий рівень життєвої енергії (\$VQS) стають стратегічним ресурсом успішного управлінця. Курс спрямований на підготовку менеджерів, здатних використовувати інструменти фізичної культури для підвищення особистої ефективності, управління стресом та розвитку лідерського потенціалу. Дисципліна фокусується на трансформації фізичної активності у професійну перевагу: від формування навичок командної взаємодії та стратегічного мислення в ігрових видах спорту до опанування методик психофізичного відновлення після напружених переговорів чи прийняття складних управлінських рішень. Програма інтегрує принципи самодисципліни та вольової регуляції, що є фундаментом для вибудовування успішної кар'єри в сучасній структурі менеджменту.

**Предметом вивчення** є система засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на формування фізичної готовності майбутнього менеджера до активної професійної діяльності.

**Метою вивчення дисципліни** є формування у майбутніх менеджерів системних знань і практичних навичок використання засобів фізичної культури як стратегічного ресурсу для забезпечення високої працездатності, зміцнення психосоматичного здоров'я та розвитку ключових професійних компетенцій — лідерства, стресостійкості та вміння працювати в команді, що є фундаментом успішної управлінської діяльності в умовах конкурентного середовища.

**Завдання:** полягають у забезпеченні високого рівня фізичної та функціональної готовності студентів до майбутньої управлінської діяльності, розвитку лідерських якостей, емоційної стійкості та навичок командної взаємодії через регулярні тренування, а також в опануванні методик самоконтролю та відновлення організму для ефективної протидії стресу й гіподинамії в умовах інтенсивного робочого графіку менеджера.

#### **Засвоєння змісту навчальної дисципліни:**

**ЗК2.** 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.

**ЗК5.** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

**СК8.** Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію під час розв'язання професійних завдань.

#### **Результати навчання:**

**РН 2.** Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

**РН10.** Демонструвати навички самостійної роботи, критики і самокритики, відкритості до нових знань.

**РН12.** Демонструвати навички командної роботи, лідерства для налагодження комунікації у професійній діяльності.

**РН13.** Планувати, аналізувати, контролювати й оцінювати власну роботу і роботу інших осіб у професійній діяльності.

#### **Зміст дисципліни:**

Змістовний модуль 1. Теоретико-методологічні засади спортивної комунікації

Тема 1. Роль комунікації у сучасному спорті та системі фізичного виховання.

Тема 2. Специфіка моделей комунікації у взаємодії «тренер — атлет» та «вчитель — учень».

#### **Тематика практичних занять**

1. Модельовання комунікаційних процесів у спортивній школі чи фітнес-центрі.
2. Тренінг емоційного інтелекту: керування емоціями під час напружених змагань.
3. Вербальна майстерність тренера: мистецтво надання команд та переконливої мотивації.
4. Невербальні сигнали в спорті: аналіз жестів суддів та мови тіла суперників.
5. Робота з комунікативними бар'єрами під час занять з учнями різних вікових груп.
6. Крос-культурна комунікація: етика поведінки на міжнародних спортивних аренах.
7. Практикум емпатійного слухання: розв'язання особистісних проблем вихованців.
8. Мастер-клас із самопрезентації: формування особистого бренду фітнес-інструктора чи вчителя.
9. Рольова гра з управління конфліктами всередині спортивної команди.

10. Симуляція переговорів щодо оренди спортивних споруд або закупівлі інвентарю.
11. Цифровий етикет педагога: правила спілкування в батьківських чатах та соцмережах.
12. Візуалізація спортивних результатів: створення ефективних навчальних презентацій.
13. Кризова комунікація: захист професійної репутації в умовах спортивних суперечок.

**Технічне обладнання/програмне забезпечення** – мультимедійний проєктор та комп'ютер для проведення лекцій, демонстрації відеоматеріалів спортивних виступів, спортивний зал, стандартне спортивне обладнання, що використовується як допоміжний інструмент під час моделювання тренувальних ситуацій, доступ здобувачів до Інтернету.

#### **Форми та методи контролю.**

Форми контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

- поточний контроль,
- виконання самостійної роботи (індивідуального завдання),
- підсумковий (семестровий) контроль.

Поточний контроль на аудиторних заняттях проводять систематично з метою з'ясування рівня розуміння, засвоєння та оволодіння навчальним матеріалом здобувачами, здійснення коригування навчальних технологій, які застосовують у процесі викладання дисципліни.

Основними формами проведення такого виду контролю є: усне або письмове опитування на практичних, семінарських та лекційних заняттях; оцінювання результатів розв'язання задач та практичних ситуацій (кейсів); комп'ютерне тестування тощо.

**Модульний контроль відбувається** в кінці вивчення блоків змістових модулів і здійснюється у вигляді виконання письмової контрольної роботи.

Контроль за виконанням самостійної та/або індивідуальної роботи дозволяє виявити вміння здобувачів орієнтуватися в інформаційних потоках, працювати з науковими джерелами, добирати та узагальнювати матеріали, необхідні для вирішення визначеного кола завдань.

Основними формами контролю самостійної роботи є: оцінювання оглядів наукових публікацій за визначеною тематикою; підготовка рефератів, есе; виконання науково-дослідних, практичних завдань, курсових робіт (проєктів) тощо.

Семестровий контроль - це підсумкове оцінювання навчальних досягнень здобувача передвищої освіти за семестр, яке проводять у формі заліку або іспиту (відповідно до навчального плану).

**Оцінювання результатів навчання** здійснюється відповідно до «Положення про систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (<https://surl.li/ijygzp>).

#### **Система оцінювання навчальних досягнень**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТ8	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C	задовільно	
68-74	D		
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням

**Критерії оцінювання самостійної роботи:**

- змістовність – 3 бали

- відповідність темі та вимогам оформлення – 2 бали.

Максимальна кількість балів за самостійну роботу – 5 балів.

Самостійна робота перевіряється під час практичного заняття або на консультації.

**Критерії оцінювання модульного контролю.**

№	Критерії оцінки знань студента, виявлених під час проведення модульного контролю	Кількість балів
1.	Студент в процесі письмової відповіді дає правильні відповіді на всі поставлені запитання, виявляє високий рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу. Викладає свою відповідь системно та логічно, упевнено і правильно аргументує власну позицію, робить висновки, тощо.	25
2.	Студент має належний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, на поставлені запитання відповіді дає, переважно, правильні, однак допускає певні неточності у визначеннях правових категорій, не завжди належно (коректно) аргументує відповідь або правильно відповідає лише на половину поставлених запитань, тощо.	15
3.	Студент має задовільний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, на поставлені запитання відповідає, але не на всі, допускає певні неточності у визначеннях базових категорій, не завжди належно (коректно) аргументує або правильно дає відповіді на 1/3 (одну третину) поставлених запитань тощо.	10
4.	Студент дає неправильні відповіді на всі поставлені запитання, виявляє неналежний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, неспроможний послідовно і правильно аргументувати свою відповідь або взагалі не в змозі відповісти на поставлені запитання тощо.	0

**Максимальна кількість балів - 25 балів.****Критерії оцінювання індивідуальних завдань (рефератів, контрольних домашніх завдань тощо)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна оцінка (у балах)
1	Формулювання мети і завдань роботи	3
2	Складання плану, чіткість і послідовність викладу матеріалу	5
3	Обґрунтоване розкриття проблеми, аналіз різних інформаційних джерел (наукових видань, навчальної літератури, періодичних видань, матеріалів мережі Інтернет), критична та незалежна оцінка різноманітних точок зору, позицій, аргументів	12
4	Зв'язок з реальною практикою, аналіз діяльності окремих організацій, конкретних проблемних ситуацій	4
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання поставлених завдань, творчий підхід до виконання ІНДЗ	4
6	Якість оформлення роботи	2

Орієнтовна структура індивідуального завдання: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

**Максимальна кількість балів – 30 балів.**

### **Теми для індивідуального завдання:**

#### **Змістовний модуль 1. Теоретико-методологічні засади спортивної комунікації**

1. Еволюція моделей комунікації в педагогіці: від авторитарного стилю тренування до партнерської взаємодії.
2. Емоційний інтелект тренера як ключовий фактор психологічної підготовки атлета до змагань.
3. Вербальні та невербальні засоби впливу: аналіз ефективності подачі команд у різних видах спорту.
4. Комунікативні бар'єри в інклюзивному фізичному вихованні та шляхи їх подолання.
5. Етичний кодекс спортивного наставника: принципи Fair Play у професійному спілкуванні.
6. Роль активного та емпатійного слухання у роботі вчителя фізичної культури з учнями підліткового віку.
7. Міжособистісна взаємодія в багатонаціональних спортивних командах: подолання мовних та культурних бар'єрів.
8. Аналіз невербальної поведінки видатних тренерів (на прикладі відеоматеріалів післяматчевих інтерв'ю чи пауз у грі).
9. Вплив культури мовлення тренера на формування його авторитету серед вихованців та батьків.
10. Комунікаційні «шуми» під час тренувань: як шум трибун та емоційне напруження впливають на сприйняття інструкцій.
11. Проксеміка у спортзалі: організація простору та дистанція між тренером і групою для забезпечення дисципліни.
12. Особливості спортивного етикету в різних ділових культурах (на прикладі східних єдиноборств та західних командних ігор).
13. Мистецтво аргументації в мотивації спортсменів: як переконати атлета у необхідності надзусиль.
14. Темперамент спортсмена та стиль спілкування: індивідуальний підхід тренера до сангвініків, холериків, флегматиків та меланхоліків.
15. Значення емпатії тренера у процесі реабілітації атлета після спортивних травм.

#### **Політика курсу.**

Для успішного засвоєння курсу «Фізичне виховання» здобувач освіти має:

- регулярно відвідувати лекційні та практичні заняття;
- систематично, системно й активно працювати на лекційних і практичних заняттях;
- відпрацьовувати пропущені заняття або незадовільні оцінки, отримані на заняттях;
- виконувати у повному обсязі завдання, які вимагає підготувати викладач, належна їх якість;
- виконувати контрольні та інші самостійні роботи;
- дотримуватися норм академічної поведінки та етики.

Курс «Фізичне виховання» передбачає засвоєння та дотримання принципів етики та академічної доброчесності, зокрема орієнтації на запобігання плагіату у будь-яких його

проявах: всі роботи, доповіді, есе, реферати та презентації мають бути оригінальними та авторськими, не переобтяженими цитатами, що мають супроводжуватися посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

Оцінювання здобувача освіти орієнтовано на отримання балів за активність на семінарських заняттях, виконання завдань для самостійної роботи, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички, за які можуть бути, за рішенням викладача, нараховані додаткові (бонусні) бали (участь у круглих столах, наукових конференціях, олімпіадах та наукових конкурсах серед здобувачів).

### Рекомендовані джерела інформації.

#### Основна

1. Андрушко Я. С., Спіріна Т. П. Психологія комунікації: навч. посіб. Львів: Новий Світ-2000, 2021. 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 272 с.
3. Дубас-Чорнюк О. П. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 180 с.
4. Мацько Л. І., Кравець Л. В. Культура фахової мови: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 360 с.
5. Основи професійної комунікації: навч. посіб. / за ред. проф. Шевченка В. М. Львів: Новий Світ-2000, 2021. 840 с.
6. Сучасні цифрові комунікації в спорті: навч.-метод. посіб. / уклад. О. М. Коваленко. Київ, 2022. 156 с.

#### Додаткова

1. Бибик С. П. Стратегії професійного спілкування у сучасному медіапросторі. *Культура слова*. №92, 2020. С. 44-55.
2. Лоза С. О. Спортивний менеджмент та маркетинг: комунікаційний аспект. Київ: Четверта хвиля, 2021. 210 с.
3. Моргунова Н. С., Рябініна О. В. Емоційний інтелект як чинник ефективної комунікації в трудовому колективі. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. №31. 2021.
4. Терещенко С. В. Комунікативні тактики подолання конфліктів у професійному середовищі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №1 (65). 2022.

#### Інформаційні ресурси

1. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України. URL: <https://sportmon.org/>
2. Освітня платформа «Всеосвіта» (Розділ: Фізична культура). URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura>
3. Цифрова платформа «На Урок» (Фізичне виховання). URL: <https://naurok.com.ua/biblioteka/fizichna-kultura>
4. Muscle and Motion. URL: <https://www.youtube.com/@MuscleandMotion>.
5. Physiopedia (Розділ: Sports Injury). URL: [https://www.physio-pedia.com/Sports\\_Injuries](https://www.physio-pedia.com/Sports_Injuries).
6. Olympic World Library (OWL). URL: <https://library.olympics.com/>
7. Verywell Fit (Sports Medicine & Training). URL: <https://www.verywellfit.com/sports-medicine-4157073>.

### **Мобільні додатки для роботи в залі**

1. Nike Training Club / Adidas Training — приклади побудови професійних тренувальних сесій.
2. Hudl Technique — додаток для сповільненої зйомки, що допомагає студенту коледжу побачити помилки в техніці (бігу, стрибків, кидків).