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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та
туризму ЗНУ
_____ М.В. Маліков
«27» серпня 2026 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

підготовки бакалавра

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)

предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності А4 Середня освіта

галузі знань 01 Освіта

ВИКЛАДАЧ: Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри ТМФКіС

Протокол №2 від «26 » серпня 2026 р.
Завідувач кафедриТМФКіС
_____ А.А.Орлов

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми
_____ О.В.Соколова

2026 рік

Зв'язок з викладачем (викладачами): кандидат педагогічних наук, доцент Коваленко Юлія Олексіївна
E-mail: *visnik_znu@ukr.net*
Телефон: ***(061) 228-75-18***
Інші засоби зв'язку: *Viber, Facebook Messenger, Telegram 0504718905*
Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)
Кафедра: *Теорія та методика фізичної культури і спорту, IV корпус, ауд. 303*

1. Опис навчальної дисципліни

Теорія і методика фізичного виховання вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

Мета дисципліни – є набуття професійних компетентностей фахівця щодо усвідомлення сутності фізичного виховання як складової частини фізичної культури, оволодіння і оперування основними поняттями галузі фізичної культури і спорту, формування системи навичок з проведення різних форм фізичного виховання в закладах освіти та особливостей виховання фізичних якостей.

Одне з головних завдань курсу «Теорії і методики фізичного виховання» – сформувати у здобувачів систему теоретичних знань з фізичної культури, яка в значній мірі визначає рівень і ступінь їх освіти, а також рівень їх професійної компетентності.

Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду здобувачів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання.

Предметом вивчення методики фізичного виховання є встановлення окремих закономірностей фізичного виховання й реалізація загальних закономірності в навчальному процесі, що має конкретну спрямованість.

Дисципліна належить до загального циклу професійної підготовки спеціальності за освітньою програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Вивченню даної дисципліни передують опанування таких ОК як ЗП 4 Система середньої освіти в Україні та світі, ЗП 7 Вступ до спеціальності і техніка безпеки, ППС 1 Анатомія людини з основами спортивної морфології, ППС 2 Гімнастика з методикою навчання, ППС 3 Легка атлетика з методикою навчання, ППС 5 Спортивні ігри з методикою навчання, ППС 6 Вікова фізіологія людини з основами гігієни, ППС 9 Психологія, ППС 10 Педагогіка, а також дисципліна передує вивченню і щільно пов'язана з такими ОК, як ППС 12 Сучасні дидактичні засоби в фізичній культурі і спорті, ППС 14 Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти, ППОП 4 Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи, ППОП 7 Педагогічні дослідження у фізичному вихованні, ППОП 9 Професійна майстерність вчителя фізичної культури та щільно пов'язана з ППОП 10 і ППС 16 Навчальна практика, ППС 17 і ППОП 11 Виробнича практика. Знання з дисципліни є підґрунтям для написання курсової роботи з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», складання атестаційного екзамену, досягненню мети ОП щодо реалізації професійних компетентностей предметної спеціальності.

Інтерактивний формат курсу, що спонукатиме до дебатів, полеміки, аргументованого відстоювання власної точки зору, орієнтований на розвиток критично важливих для фахівця у галузі ФК навичок ефективної усної комунікації.

Застосування структурно-логічних схем до кожної теми дозволить полегшити процес сприйняття та засвоєння програмного матеріалу.

Виконання групових практичних завдань та підсумкових групових творчих проектів спонукає до розвитку навичок командної роботи, організаційних та лідерських якостей.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	**Обов'язкова**	
Семестр	3-й	3-й
Кількість кредитів ECTS	6	6
Кількість годин	180	180
Лекційні заняття	30 год.	4 год.
Практичні заняття	30 год.	6 год.
Самостійна робота	120 год.	80 год.
Консультації	*особисті – вівторок, четвер, з 11:00 до 13:00, IV корпус, ауд. 303; дистанційні – ZOOM,за попередньою домовленістю* *Запис на консультації: visnik_znu@ukr.net*	
Вид підсумкового семестрового контролю:	**екзамен**	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle) https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739		

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ Результати навчання	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Компетентності: ЗК 3 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 5 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, діяти соціально відповідально та свідомо, приймати обґрунтовані рішення. ЗК 6 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. СК 1 Здатність проєктувати освітній процес з фізичної культури з урахуванням потреб здобувачів освіти, їхнього стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій та організовувати його з урахуванням результатів навчання учнів із застосуванням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозуючи результати освітнього процесу. СК 2 Здатність формувати предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ розвитку фізичних якостей та рухових умінь і навичок засобами інтегрованого навчання.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна лекція), наочні (презентація, демонстрування, ілюстрації, відео); практичні методи (вправи; практичні завдання, творчо-пошукові завдання). Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності: метод проблемного викладу матеріалу; пізнавальні дискусії; мозковий штурм, метод заохочення до групової творчої діяльності. Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система

СК 3 Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного здоров'язбережувального середовища. СК 4 Здатність здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання, навчати учнів самооцінювання та взаємооцінювання з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичної культури. СК 12 Здатність застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі з фізичної культури. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету, використовувати інновації у професійній діяльності. СК 13 Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування у школярів базових знань з фізичній культурі, здорового способу життя, розвиту фізичних якостей, рухових умінь і навичок. СК 16 Здатність до розуміння і впровадження в освітній процес школярів сучасних тенденцій і регіональних етнічних традицій та особливостей розвитку фізичної культури, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність. **Результати навчання:** ПРН 1 Знати та дотримуватися законодавчих вимог щодо змісту загальної середньої освіти та форм організації освітнього процесу (державні стандарти, типові освітні програми, модельні навчальні програми) з фізичної культури. ПРН 6 Володіти методиками та інструментами оцінювання, моніторингу та аналізу результатів навчання учнів з фізичної культури; сприяти розвитку в учнів здатності до самооцінювання та взаємооцінювання досягнень. ПРН 9 Уміти розпізнавати та враховувати в освітньому процесі з фізичної культури індивідуальні вікові особливості учнів (навчальні стилі, типи темпераменту, особливості розвитку тощо) та їхній вплив на різні сфери розвитку, психічні процеси учнів. ПРН 12 Прогнозувати та планувати освітній процес з фізичної культури на основі компетентнісного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів і розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани). ПРН 15 Застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки, психології для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок учнів різних вікових груп з метою гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку особистості учня. ПРН 19 Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями щодо формування здорового	(оцінювання досягнень здобувачів за усіма видами навчальної діяльності, обговорення дискусійних питань, тематичні повідомлень, усне опитування, експрес-тестування після вивчення змістових модулів, оцінювання результатів виконання завдань для самостійної роботи, оцінювання виконання практичних завдань в усній та письмовій формі. Підсумковий семестровий контроль – екзамен (у формі тестових завдань, білетів)

способу життя, формування та розвитку рухових умінь і навичок, виховання фізичних (рухових) якостей в учасників освітнього процесу і вміти самостійно розробляти методики і технології для гармонійного розвитку учнів. ПРН 20 Вміти самостійно проводити з різновіковим контингентом учнів закладів загальної середньої освіти навчальні заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчу та позакласну спортивно-масову роботу враховуючи етнічні традиції та регіональні особливості Запорізького краю.	

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості фізичних (рухових) якостей.

Визначення понять, групування рухових якостей, особливості рухової якості, віковий розвиток рухових якостей. Визначити поняття «розвиток» і «виховання» фізичних якостей. Закономірність розвитку фізичних здібностей: гетерохронність, етапність, фазність, перенос розвитку. Принципи виховання фізичних якостей: принцип відповідності педагогічних впливів; принцип розвивального ефекту; принцип сполученої дії; принцип варіативності.

Змістовий модуль 2. Основи методики розвитку сили.

Визначення поняття, види сили (загальна, місцева, абсолютна, відносна). Фактори, що зумовлюють силові можливості людини (структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел, особистісно-психологічні, власне м'язові). Режим прояву активності м'язів (поступливий, долаючий, утримуючий). Види силових здібностей (власне-силові, швидкісно-силові, силова витривалість). Методи та засоби розвитку силових здібностей (метод максимальних зусиль, колове тренування, метод повторного виконання вправ, метод до „відмови"). Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей у школярів.

Змістовий модуль 3. Гнучкість і особливості методики її удосконалення.

Визначення поняття. Терміни «гнучкість» і «рухливість у суглобах». Види гнучкості (активна, пасивна). Показники пасивної гнучкості. Співвідношення роботи, що спрямована на розвиток активної і пасивної гнучкості. Зв'язок між активною і пасивною гнучкістю незначний. Збільшення активної гнучкості. Показники пасивної гнучкості. Загальна і спеціальна гнучкість. Втрата рухливості в суглобах. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості (будова суглобів, сила м'язів, температура тіла, добова періодика, між м'язова координація, втома, вік, фізичне навантаження, стан психіки та емоцій). Засоби розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи). Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком. Процес розвитку гнучкості. Цілеспрямований розвиток гнучкості. стрільби з луком. Завдання розвитку гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Методичні рекомендації щодо використання вправ на гнучкість. Контрольні вправи для оцінки рухливості в суглобах

Змістовий модуль 4. Швидкісні здібності і основи методики їх виховання.

Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Визначення поняття «швидкість». Швидкісні характеристики рухів і дій людини. Форми прояву швидкості. Елементарні форми прояву швидкісних здібностей: латентний період (прихований) рухової реакції (або швидкість рухової реакції); швидкість поодиноких рухів при малому зовнішньому опорі; частота (темп) необтяжених рухів; швидкість цілісних рухів, яка

складається з усіх трьох форм прояву швидкості. Проста реакція. Складні реакції: реакції за вибором і реакції на об'єкт, що рухається. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості: з фізіологічної точки зору; з біохімічної точки зору; морфологічні чинники; особистісно-психічні чинники; генетичні чинники. Завдання і засоби розвитку швидкісних здібностей. Методи і методичні рекомендації щодо використання вправ на швидкість: повторний, повторно-прогресуючий метод, перемінний метод, ігровий і змагальний методи. Компоненти рухової реакції. Визначення поняття «швидкісний бар'єр». Шляхи утворення і усунення «швидкісного бар'єру». Контрольні вправи для оцінки швидкісних можливостей.

Змістовий модуль 5. Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення.

Визначення поняття «спритність». Загальна характеристика спритності. Вдосконалення рухової діяльності аналізаторів (зорового, вестибулярного) і функції рухового аналізатора. Спритність з психологічної точки зору. Зв'язок спритності зі швидкістю і точністю складних рухових реакцій, силою м'язів, гнучкістю і витривалістю. Спритність і пластичність центральної нервової системи (ЦНС). Завдання розвитку спритності: удосконалення здібності засвоювати (маючи взірець) або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економічності й ефективності рухів; удосконалення здібності перебудовувати діяльність відповідно до змін обставин; Підвищення стійкості сформованих раціональних форм координації рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми та інших чинників (удосконалення координаційної витривалості). Вимірювання спритності. Чинники, що визначають спритність. Засоби, методи та методичні умови виховання. Методичні підходи до виховання спритності: виховання здібності засвоювати координаційно складні рухові дії; виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються; виховання здатності досягати точності рухів з дотриманням просторових, часових і динамічних параметрів; удосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення м'язів. Повторно-стандартний метод. Варіативний. Ігровий. Ігровий з додатковими завданнями. Змагальний. Контроль розвитку спритності.

Змістовий модуль 6. Витривалість і особливості методики її виховання.

Визначення поняття «витривалість». Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Втома, типи втоми. Три фази втоми: фаза початкової втоми, фаза компенсованої втоми, фаза декомпенсованої втоми. Основні типи втоми: розумова; сенсорна; емоційна; фізична. Види фізичної втоми: локальна (місцева) втома, регіональна втома, глобальна (тотальна) втома. Види витривалості. Загальна витривалість. Спеціальна витривалість. Фази втоми: фаза початкової втоми. Чинники, що зумовлюють витривалість людини. Особистісно-психічні чинники. Чинники генотипу (спадковості) і середовища. Спадкові чинники. Компоненти визначення витривалості. Розвиток анаеробних можливостей організму. Підвищення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму (алактатного). Удосконалення гліколітичного механізму (лактатного). Розвиток аеробних можливостей організму. Підвищення максимального рівня споживання кисню (МСК). Розвиток здатності підтримувати рівень МСК тривалий час. Забезпечення швидкого розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку витривалості.

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей	4		1 раз на тиждень
2	Сила і основи методики її виховання	6		1 раз на тиждень
3	Гнучкість і особливості методики її удосконалення	4	2	1 раз на тиждень
4	Швидкісні здібності і основи методики їх виховання	6	2	1 раз на тиждень
5	Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення	4		1 раз на тиждень
6	Витривалість і особливості методики її виховання	6		1 раз на тиждень
Разом		30	4	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Особливості фізичних якостей. Сенситивні періоди	2	2	1 раз на тиждень
2	Методика виховання силових здібностей	6	2	1 раз на тиждень
3	Методика виховання гнучкості	4		1 раз на тиждень
4	Методика виховання швидкісних здібностей	6		1 раз на тиждень
5	Методика виховання координаційних здібностей	6		1 раз на тиждень
6	Методика виховання витривалості	6	2	1 раз на тиждень
Разом		30	6	

7. Самостійна робота

змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей	20	15
2	Сила і основи методики її виховання	20	15
3	Гнучкість і особливості методики її удосконалення	20	10
4	Швидкісні здібності і основи методики їх виховання	20	15
5	Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення	20	10
6	Витривалість і особливості методики її виховання	20	15
Разом		120	80

8. Види і зміст поточних контрольних заходів

№	Види поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	Практичні завдання в СЕЗН ЗНУ	Виконання письмового завдання, захист на практичному занятті Система СЕЗН ЗНУ	6 завдань по 4 бали за кожне	24
2	Проходження тестів за 6 темами курсу в СЕЗН ЗНУ	Система СЕЗН ЗНУ	6 завдань по 2 бали за кожне завдання	12
3	Завдання із самостійної роботи в СЕЗН ЗНУ	Представлення самостійно розробленої презентації за наданою тематикою на практичних заняттях. Система СЕЗН ЗНУ	6 завдань по 4 бали за кожне	24
Усього за змістові модулі	**3**			60

9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Екзамен	Тестування в СЕЗН ЗНУ	Тестування з питань курсу (у СЕЗН ЗНУ)	40 тестових питань (вибір правильної відповіді з декількох можливих) по 0,25 бали за кожне	10
	Усна відповідь на питання екзаменаційного білета	Два теоретичних питання і одне практичне завдання (перелік питань подано у СЕЗН ЗНУ)	Теоретичне питання – 10 балів Теоретичне питання – 10 балів Практичне питання – 10 балів	30
Усього балів				40

Критерії оцінки знання теоретичного питання:

15-20 балів – студент дає обґрунтовані, глибокі та теоретично правильні відповіді на поставлені питання, демонструє здатність здійснювати порівняльний аналіз різних теорій, концепцій, робити логічні висновки та узагальнення, здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання; використовує фактичні та статистичні дані, які підтверджують відповідь на питання; демонструє знання законодавчих та нормативних актів України, підручників, посібників.

4-14 балів – студент володіє знаннями матеріалу на рівні вимог, наведених вище, але, розкриваючи суть питань, припускається незначних помилок у формулюванні термінів і категорій, використанні цифрового матеріалу, викладає суть питань недостатньо глибоко.

0-3 балів – студент зовсім не відповідає на поставлені питання або відповідає неправильно. Зроблені висновки є помилковими. Відповідаючи, студент значно ухиляється від теми, що свідчить про нерозуміння ним поставленого питання.

Критерії оцінки розв'язання практичного завдання:

5–10 балів – студент дає повну, вичерпну відповідь, яка складається з доцільного логічного і теоретичного обґрунтування;

4–9 балів – студент або виконав завдання без теоретичного обґрунтування, або зробив теоретичне обґрунтування, але припустився помилок;

0–3 балів – студент зовсім не розв'язав практичне завдання або розв'язав неправильно.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	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	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

10. Рекомендована література

Основна:

1. Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 61 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
3. Шиян Б. М., Омельяненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
4. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
5. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 216 с.
6. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 94 с.
7. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

Додаткова:

1. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 40 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад. : Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 40 с.
3. Аксьонова О. П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
4. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. для вчителів-практиків. Запоріжжя, 2011. 104 с.

5. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.

6. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навчально-методичний посібник / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.

7. Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. До питання вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період***:** збірник матеріалів ІІ науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. С. 152−156.

8. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Динаміка збереження гнучкості в підлітків середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С.68−76.

9. Коваленко Ю. О., Чередниченко І. А, Напалкова Т. В., Омок Г. А. Специфіка організації занять фізичною культурою в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою на першому році навчання. *Вісник Запорізького національного університету : Збірник наукових праць. фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 133−138.

10. Коваленко Ю. О., Соколова О. В., Польський С. Г., Лимаренко Н. П. Оздоровчі системи як складова фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. 2022. Випуск 10 (155). С. 80−84.

11. Коваленко Ю. О., Крюков Ю. М., Бакуш В. М., Волинець В. О. Деякі аспекти формування техніки плавання та контролю фізичного навантаження під час занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2 С. С.27−35.

12. Коваленко, Ю. О., Омельяненко, Г. А., Майструк, А. М., & Майструк, В. В.. Аналіз показників здоров'я плавців на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Видавничий дом «Гельветика». 2024. С. 219-226. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-30.

13. Коваленко Ю.О., Омельяненко Г.А., Бубела О.Ю., Майструк В.В. Особливості врахування віку плавців-чоловіків у побудові багаторічної підготовки та спортивної досконалості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 7 (180). С. 64-68 https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-30

14. Тищенко В.О., Соколова О.В., Коваленко Ю.О., Коваленко Є.О., Романець І.О. Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти: сучасний науковий підхід.
Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика». 2024. №4. С. 103-109.

15. Коваленко Юлія, Нестор Каціло, Сурніна Анастасія Вивчення питання впливу секційних занять з футболу на показники здоров'я дітей шкільного віку : зб. наук. пр. «*Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис*» у межах науково-практичної конференції «*Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика*». № 20. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 78−79.

16. Коваленко Ю.О., Гордик А.М. Роль засобів з футболу у формуванні здоров'я школярів. Збірник за матеріалами VIII *Міжнародної студентської наукової конференції «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки»* матеріали VIII Міжнародної студентської наукової конференції, м. Черкаси, 14 лютого, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. С 110-113.

Інформаційні джерела:

1. Електронна адреса: відео-канал ROZUM_RUH. URL: http://surl.li/tryvg.

2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html.

3. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL: http://surl.li/toztr.

4. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1320-р. URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12.

5. Блог ЛІДЕР. URL: http://mofizkult-zp.blogspot.com

6. Нова фізична культура. Prometheus. URL: http://surl.li/toztf.

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.
Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.
Політика академічної доброчесності
Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до колег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_3_12_red3.pdf
Онлайн-платформи та програми для перевірки тексту на плагіат https://osvita.ua/vnz/76907/
Визнання результатів неформальної освіти
Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти:
професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок;
громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інституту (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо);
онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів;
професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;
мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.
Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.
У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.
Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.
Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.
Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.
Заява повинна містити:
прізвище, ім'я, по батькові;.
опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;
інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися

відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);
перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).
У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.
Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.
Комунікація викладача зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2026-2027 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою: https://tinyurl.com/yckze4jd.

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/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 методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання здобувачів 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 здобувачів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення здобувачів 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/57wha734. 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 **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: Гаряча лінія: Тел.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ Силабус навчальної дисципліни

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 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): https://moodle.znu.edu.ua Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua. 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

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