ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму ЗНУ

_____ М.В. Маліков

«_28_» _серпня_ 2024 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

підготовки бакалаврів
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧ: **Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту**

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від « 28 » серпня 2024р.
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорт

_____ А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ О.В. Соколова

2024 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

Зв`язок з викладачем (викладачами): доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту **Тищенко Валерія Олексіївна**
E-mail: valeri-znu@ukr.net
Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)
Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення), Zoom, Viber, Telegram
Кафедра Теорії та методики фізичної культури і спорту, вул. Університетська, 33-А (IV навчальний корпус, ауд. 303-А)

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи» є формування у майбутніх учителів фізичної культури знань, умінь та практичних навичок щодо використання сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів у процесі навчання, виховання та розвитку учнівської молоді.

Основні завдання вивчення дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»: ознайомити студентів із сучасними тенденціями у фізичному вихованні школярів і молоді; вивчити класифікацію та особливості застосування сучасних методів тренування; сформувати вміння адаптувати сучасні програми до умов освітнього закладу; навчити оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних програм у закладі загальної середньої освіти; навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів; набути вмінь ефективного застосування технічних засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів; сформувати навички використання засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів; навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів.

Предметом вивчення є сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи, що використовуються у фізичному вихованні, оздоровленні, тренувальному процесі й розвитку рухової активності школярів та молоді, що включає інноваційні підходи до організації занять, засоби підвищення мотивації до фізичної активності, методи адаптації програм до вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також інтеграцію сучасних технологій у навчальний процес.

Навчальна дисципліна «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи» належить до загального циклу професійної підготовки спеціальності за ОПП «Середня освіта (Фізична культура)», і пов'язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями та сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності.

Пререквізити навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»: Теорія і методика фізичного виховання (ППС 8), Спортивна метрологія (ППС11), Біомеханіка (ППС 13), Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти (ППС14), Інформаційні технології в освіті (ЗП 3), Педагогічні дослідження у фізичному вихованні (ППОП 7), які забезпечують фундаментальні знання, необхідні для успішного засвоєння курсу.

Постреквізити навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»: Виробнича практика (ППС 17), Виробнича практика (ППОП 11), які дозволяють застосувати набуті знання та навички у практичній педагогічній діяльності, що сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у сфері фізичного виховання та спорту.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	7-й	7-й
Кількість кредитів ECTS	**3**	
Кількість годин	**90**	
Лекційні заняття	10 год.	4 год.
Семінарські заняття	год.	год.
Практичні заняття	год.	год.
Лабораторні заняття	20 год.	8 год.
Самостійна робота	60 год.	78 год.
Консультації	особисті – вівторок, четвер, з 11:00 до 13:00, IV корпус, ауд. 303; дистанційні – ZOOM,за попередньою домовленістю	
Вид підсумкового семестрового контролю:	**екзамен**	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16741	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Компетентності	
ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	Лекційні заняття, практичні заняття, самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини. Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю, Поточні контрольні заходи: виконання завдань до лекційних занять, виконання завдань до лабораторних занять, тестування. Використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 8. Використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.	
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 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 6. Здатність використовувати цифрові та мультимедійні технології і обладнання в освітньому процесі, створювати та використовувати цифрові освітні ресурси.	
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.	
Програмні результати навчання	
ПРН 5. Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових предметних компетентностей, добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами фізичної культури.	**Наочні методи** (схеми, моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій. **Словесні методи** (презентації, пояснення, робота з підручниками). **Практичні методи** (творчі завдання, кейси, розробка проєктів). **Логічні методи** (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації). **Проблемно-пошукові методи** (репродуктивні). **Метод формування пізнавального інтересу** (навчальна дискусія, створення цікавих ситуацій, кейсів). **Методи контролю і самоконтролю** (усний, письмовий, програмований, практичний). **Контрольні заходи**: теоретичне та практичне тестування за змістовим модулем.
ПРН 7. Використовувати інформаційно-комунікаційні технології, мультимедійне обладнання в освітньому процесі та для професійного розвитку, уникати небезпек в інформаційному просторі, створювати та використовувати цифрові освітні ресурси, критично оцінювати інформацію, перевіряти її достовірність, оперувати нею в професійній діяльності.	
ПРН 13. Визначати доцільність застосування різних методів наукового пізнання в освітньому процесі з фізичної культури відповідно до змісту навчання; проводити педагогічні дослідження, вміти застосовувати методи педагогічного контролю за якістю навчання учнів; впроваджувати інноваційні педагогічні технології.	
ПРН 16. Застосовувати засоби контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я учасників освітнього процесу з фізичної культури.	

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Стратегії збереження високого рівня мотивації та організації власного режиму фізичних вправ.

Ефективна організація домашніх тренувань: мотивація, планування та стратегічний підхід. Використання психолого-педагогічних принципів саморегуляції, моніторингу та адаптації навантаження. Сучасні технології у фізичній підготовці. Інтеграція цифрових рішень, аналізу даних та зворотного зв'язку у процеси тренування. Застосування для персоналізації навантажень, контролю динаміки та підвищення ефективності занять. Мобільні додатки для доступу до готових програм, відеоуроків, трекінгу показників і візуалізації прогресу. Використання програмного забезпечення для планування, моніторингу й супроводу тренувань. Застосування онлайн-ресурсів та платформ у самостійних заняттях, дистанційному навчанні та індивідуальному супроводі. Використання сенсорів та вимірювальних пристроїв. Підключення зовнішніх датчиків до мобільних або стаціонарних тренувальних систем. Отримання об'єктивних біомеханічних, біохімічних і фізіологічних даних у реальному часі. Впровадження інтерактивних ігор і симуляцій – тренування з використанням ігрових сюжетів, аватарів і віртуального змагання. Формування мотивації, залучення уваги й емоційне занурення в тренувальний процес. Цифрові сервіси з персоналізованими програмами, віртуальними тренерами та аналітикою. Забезпечення дистанційної підтримки, корекції плану та соціальної взаємодії. Онлайн-ресурси для фітнесу для формування самостійної фітнес-рутини у домашніх умовах. Фітнес-браслети та смарт-годинники для самоконтролю, зворотного зв'язку та довготривалого фітнес-трекінгу. Персональні пристрої з функціями моніторингу ЧСС, сну, кроків, калорій та активності. Кардіотренажери стаціонарного типу з цифровим управлінням і функцією регулювання навантаження. Використання у домашньому фітнесі для розвитку витривалості, контролю навантаження та зниження ваги.

Тема 2. Інноваційні засоби та методики фітнес-технологій.

Аеробіка, як складова сучасних фітнес-програм, для розвитку серцево-судинної витривалості, координації та рухової активності. Високоінтенсивне інтервальне тренування (HIIT): теоретико-методичні засади та ефективність застосування для підвищення анаеробної потужності, зменшення жирової маси та економії часу тренування. Аквааеробіка як інноваційна форма тренувальної діяльності у водному середовищі для зниження навантаження на суглоби, формування витривалості та покращення рухливості. Фітнес-програма «КІК»: функціональні можливості та оздоровчий потенціал для покращення моторики, тонусу м'язів та загальної фізичної підготовленості. Вправи з використанням технік тайського боксу в умовах фітнес-заняття (Фітнес-система «Тай-кік»): поєднання бойових технік та кардіотренування для розвитку вибухової сили, швидкості рухових реакцій та витривалості. Кік-аеробіка: адаптація елементів єдиноборств у фітнес-технологіях для формування рухової точності, кардіовитривалості та емоційної розрядки. Використання стрибкових, поштовхових і метальних дій у вибуховому режимі (Пліометричні та балістичні вправи): наукові основи та прикладне значення у фітнесі для розвитку потужності, швидкісно-силових якостей та координаційної ефективності. Створення короткотривалих надпорогових навантажень у фазі розтягування та скорочення м'яза. Фізіологічне обґрунтування застосування пліометричних вправ у фітнес-програмах. Балістичні вправи як засіб розвитку силової вибуховості у фітнес-тренуванні для вдосконалення вибухової сили та силових параметрів у динамічному режимі. Поєднання ударної техніки та пліометричних вправ у варіативних інтервалах. Пліобоксинг: синергетика боксу та функціонального тренінгу в інноваційних фітнес-програмах для розвитку швидкісної сили, координації та адаптації до змін навантаження.

Тема 3. Види фізичних активностей, які потребують додаткового обладнання (із запропонованими програмами тренувань).

Фітбол як засіб розвитку стабілізації, гнучкості та глибоких м'язів тулуба. Система тренування в умовах перевернутого положення тіла з використанням гравітаційних опор (Gravifitness) для декомпресії хребта, покращення кровообігу та профілактики гіподинамії. Розтягування у підвішеному стані з використанням тканин (гамаків) (Аеротретчинг) для м'якого розвитку гнучкості, релаксації та покращення постави. TRX-петлі для тренувань із власною вагою для функціонального тренування, активації м'язів стабілізаторів і розвитку координації. Футбольні м'ячі з вбудованими датчиками для аналізу траєкторії, сили удару, швидкості обертання (Смарт-м'ячі для технічних тренувань). Спринт-платформи та лазерні вимірювачі швидкості для об'єктивного контролю ефективності тренувань. Програмні комплекси з фіксацією та розбором технічних і тактичних дій спортсмена (Системи відеоаналізу) для біомеханічного аналізу рухів, корекції техніки та покращення навчального процесу. Віртуальна реальність (VR) для розвитку ігрового мислення – імерсивні тренувальні програми в умовах змодельованого ігрового середовища для тренування тактичного бачення, реакції та просторової орієнтації. Тренувальні канати (Battle Ropes) великої ваги для динамічної роботи верхньої частини тіла під час застосування у функціональному тренуванні. Силові мішки (Power Bags) з варіативною вагою для відпрацювання силових, вибухових і нестандартних рухових патернів. Гладкі платформи для ковзальних рухів з використанням спеціальних носків (Слайди (Slide Boards)) для імітації рухів у ковзанярських видах спорту. Мобільні сани для переміщення по поверхні з низьким коефіцієнтом тертя: застосування для тренування сили ніг, вибухової витривалості та швидкісного старту. Гравітаційні тренажери з використанням сили тяжіння або зворотного нахилу в оздоровчих і реабілітаційних програмах. Парашути для бігу, що створюють аеродинамічний опір під час спринтів. Гумові петлі та еспандери з різним рівнем опору у вправах на силу, гнучкість, стабілізацію та ізоляцію окремих м'язових груп. BOSU balance trainer для тренування рівноваги, стабільності та функціональної координації. ViPR Trainer у комплексному тренуванні для покращення сили, мобільності та функціонального руху. Системне виконання стрибків зі скакалкою в різних темпах і ритмах (Роуп-скіппінг). Групові заняття на велотренажерах під музичний супровід із варіативною інтенсивністю (Сайклінг-аеробіка) для зниження маси тіла, зміцнення серцево-судинної системи та м'язів нижніх кінцівок. Силово-аеробне тренування з мініштангами та гантелями (Памп-аеробіка) для формування м'язового рельєфу, підвищення тонусу та прискорення метаболізму. Вправи ковзального характеру з використанням слайд-платформи (Слайд-аеробіка).

Змістовий модуль 2.

Тема 4. Йога, пілатес, калістеніка – історія, принципи, види та приклади програм для тренувань (із запропонованими програмами тренувань).

Йога як інтегральний засіб психофізичного вдосконалення у фітнес-програмах. Поєднання дихальних практик, статичних поз (асан) і медитативних технік. Йога як профілактичний та реабілітаційний засіб при функціональних порушеннях опорно-рухового апарату і нервової системи. Пілатес: методика розвитку глибокої м'язової стабілізації та корекції постави. Активація м'язів-стабілізаторів корпусу, контроль дихання та рухів у пілатесу. Використання пілатесу у фітнесі й реабілітації для запобігання порушенням постави та хребта. Калістеніка у фітнесі: тренування з вагою власного тіла як ефективний функціональний підхід. Калістеніка як засіб розвитку функціональної сили, витривалості та рухової координації. Йогалатес: поєднання йоги та пілатесу в системі м'яких фітнес-навантажень. Йогалатес як синтез дихальних практик, гнучкості та стабілізації тіла. Застосування йогалатесу в оздоровчих програмах, у тому числі для осіб з обмеженою руховою активністю. Doga (Dog Yoga): інтерактивний формат фітнесу з елементами зоотерапії. Виконання йога-практик у супроводі домашніх улюбленців. Dog Yoga – засіб релаксації, емоційного розвантаження та зниження стресу. Barre Fitness: балетна техніка як елемент функціонального тренування та скульптурування тіла. Використання елементів класичного балету, ізометричних вправ та роботи біля опори. Формування правильної постави, тонусу м'язів і відчуття балансу у Barre Fitness. Акро-йога: синтез йоги, акробатики та партнерської взаємодії в оздоровчому фітнесі. Виконання вправ у парі з акцентом на довіру, рівновагу та контроль тіла в Акро-йогі. Акро-йога як засіб розвитку координації, гнучкості та міжособистісної взаємодії.

Тема 5. Різновиди фітнесу, табата та їх синтез.

Загальна інформація про види активностей. Джампінг-фітнес – для розвитку серцево-судинної витривалості, балансу та зниження ударного навантаження на суглоби. Використання Pound Fitness (Фітнес «Паунд») для формування ритмічної стабільності, корекції рухових функцій і моторної координації. Ритмічне тренування з паличками Ripstix під музичний супровід. Обертальні рухи корпусом із використанням обруча (Хула-хуп фітнес). Застосування Хула-хуп фітнесу для активізації м'язів талії, черевного преса і покращення рухової координації. Ударні та функціональні рухи з використанням боксерського мішка («Бадфайт» (BagFight). Використання у загальнорозвивальних і силових комплексах для розвитку вибухової сили й витривалості. Kangoo Jumps (KJ) для підвищення динамічної сили, тренування в умовах зниженого ударного навантаження. Aerial Silks – вправи на підвісних полотнах з елементами акробатики (розвиток гнучкості, просторової орієнтації і стабілізації м'язів тулуба). Динамічні комплекси вправ на спортивному батуті (Батутний фітнес) для тренування вестибулярного апарату, координації рухів та аеробної витривалості. Кросфіт – циклічне тренування високої інтенсивності з елементами гімнастики, важкої атлетики та кардіо для комплексного розвитку фізичних якостей. Інтервальне тренування Табата для стимуляції анаеробної витривалості, пришвидшення метаболізму та зниження маси тіла. Статичні ізометричні вправи малої амплітуди з тривалим утриманням позицій (Калланетика) для м'язового зміцнення, корекції постави та збільшення м'язової витривалості. Кардіотренування як рухова активність середньої інтенсивності з тривалим залученням серцево-судинної системи для покращення функцій серця, кровообігу та легеневої вентиляції. Тренування на нестійких поверхнях (Тераробіка) для активізації глибоких м'язів, розвитку рівноваги та стабілізації суглобів. Фізичне тренування на піщаному покритті або з використанням наповненого піском спорядження (Сандфітнес) для зміцнення м'язів-стабілізаторів, розвитку сили й стійкості опорно-рухового апарату. Комплекс вправ із високим ударним навантаженням (Хай-імпакт аеробіка) для інтенсивного спалювання калорій, розвитку вибухової сили та кардіофункції. Комбінація вправ із чергуванням високого та низького ударного навантаження (Хай-лоу-імпакт аеробіка) для універсального тренування осіб із різною фізичною підготовленістю. Фітнес-комплекс на основі танцювальних рухів під латинську музику (Зумба) для аеробного навантаження, зниження ваги та підвищення емоційного стану. (Animal Flow) для розвитку мобільності, м'язової взаємодії та рухової координації. Фітнес-тренування з елементами змішаних єдиноборств (ММА-фітнес (Mixed Martial Arts)) для формування загальної фізичної підготовленості, сили та витривалості. Бразильське бойове мистецтво з танцювальними та акробатичними рухами (Капоейра) для розвитку ритму, гнучкості, реакції та пластики рухів. Фітнес-програма з елементами боксу, карате та аеробіки (Тай-бо) для тренування витривалості, силових якостей і кардіореспіраторної системи.

4. Структура навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

№ зміст. модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	1. Стратегії збереження високого рівня мотивації та організації власного режиму фізичних вправ. 2. Інноваційні засоби та методики фітнес-технологій. 3. Види фізичних активностей, які потребують додаткового обладнання (із запропонованими програмами тренувань).	2 2 2	1 1	*1 раз на 2 тижні*
2	4. Йога, пілатес, калістеніка – історія, принципи, види та приклади програм для тренувань (із запропонованими програмами тренувань). 5. Різновиди фітнесу та їх синтез.	2 2	1 1	*1 раз на 2 тижні*
Разом		**10**	4	

Теми лабораторних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	1. Використання ВІТ для розвитку кардіоваскулярної витривалості та спалювання калорій	1	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	2. Вивчення ефективності аквааеробіки для людей з обмеженими фізичними можливостями	1	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	3. Впровадження тай-кіку та його вплив на фізичну форму студентів	2	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	4. Тренування з використанням фітболу	2	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	5. Тренування з використанням TRX-петель	2	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	6. Тренування з використанням канатів (Battle Ropes)	2	0,5	*1 раз на 2 тижні*
2	7. Вивчення основних асан йоги та їх впливу на організм	1	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	8. Тренування з пілатесу для зміцнення м'язів кора	1	0,5	*1 раз на 2 тижні*
	9. Виконання комплексних вправ калістеніки для загального розвитку сили та витривалості	2	1	*1 раз на 2 тижні*
	10. Джампінг-фітнес та його вплив на фізичну форму	2	1	*1 раз на 2 тижні*
	11. Табата-тренування та його ефективність	2	1	*1 раз на 2 тижні*
	12. Синтез різних видів фітнесу (Джампінг-фітнес, Табата, Aerial Silks)	2	1	*1 раз на 2 тижні*
Разом		**20**	8	

4. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	1. Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі: застосування і вплив на професійну спрямованість фахівця.	6	9
	2. Технології формування мотивації учнів до занять фізичною культурою: інноваційний підхід	6	7
	3. Класифікація програм оздоровчої рухової активності: аналіз за віковими групами та потребами	6	7
	4. Сучасні технології рекреаційної рухової активності: класифікація за видами фізичних занять і умовами проведення	6	7
	5. Класифікація силових фітнес-програм: методи, принципи та особливості виконання	6	9
	6. Сучасні інновації в силових фітнес-програмах: застосування технологій і адаптація під потреби різних груп населення	6	9
2	7. Види аеробних фітнес-програм та їхня ефективність у підвищенні фізичної підготовленості	6	7
	8. Сучасні технології у створенні та реалізації аеробних фітнес-програм	6	9
	9. Калістеніка як сучасний тренувальний напрям: основні принципи і види вправ	6	7
	10. Значення калістеніки у зміцненні здоров'я та покращенні фізичної форми	6	7
Разом		**60**	78

5. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	Тестування. Аналітичне завдання. Опитування.	Обговорення-дискусія на парі. Опитування теоретичного матеріалу. Виконання тестування на платформі MOODLE. Заповнити технологічну карту аналізу пари з фізичної культури.	Активна участь у дискусії – балів. Відповіді на питання – 5 балів. Виконання тесту – 10 балів. Виконання аналітичного завдання – 10 балів.	**30**
2	Тестування. Аналітичне завдання. Опитування.	Обговорення-дискусія на парі. Опитування теоретичного матеріалу. Виконання тестування на платформі MOODLE. Заповнити технологічну карту аналізу пари з фізичної культури.	Активна участь у дискусії – балів. Відповіді на питання – 5 балів. Виконання тесту – 10 балів. Виконання аналітичного завдання – 10 балів.	**30**
Усього за змістові модулі	**2**			**60**

6. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії оцінювання	Усього балів
Екзамен	Контрольне теоретичне завдання	Відповідь на 10 тестових питань. Проведення опитування	Тестові питання – по 1 балу за кожне питання. Опитування – 10 балів.	**20**
	Індивідуальне дослідницьке практичне завдання	Розробити практико-орієнтований проєкт впровадження сучасних технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Захист проєкту	**20**
Усього балів				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: 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)		

6. Рекомендована література

основна:

1. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2023. 71 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
3. Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад. : Г.А. Омельяненко, В.О. Тищенко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 49 с.
4. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : УжНУ, Говерла, 2020. 104 с.

додаткова:

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *Innovations and prospects in modern science.* Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SSPG Publish (Stockholm, 20-22 November 2023). Stockholm, 2023. С. 345-361.
2. Жамардій В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2018. Випуск 22. С. 87–91.
3. Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Россипчук І. О. Організація спортивно-масової роботи : методичні вказівки. Київ : КНУБА-Талком, 2023. 30 с.
4. Костюкевич, В.М., Дорошенко, Е.Ю., Сушко, Р. О., Тищенко, В.О., Мітова, О.О. Концепція програмування тренувального процесу спортсменів (на прикладі хокею на траві). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15(34). С. 279-292.
5. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Козенко С. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : методичні рекомендації. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2023. 75 с.
6. Молотильнікова В., Войчун О. Зміст фітнес-програм для різних груп населення задля досягнення оптимального фізичного вдосконалення. *SWorldJournal*. Свиштов, 2023. Issue 4(22-04). С. 87–92.
7. Наливайко В., Лошицька Т., Скирта О. Поширеність фітнес-програм силової спрямованості та рекомендації щодо їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі. *Фізична культура, спорт та здоров’я різних груп населення* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 34–40.
8. Соколова, О. В., Омельяненко, Г. А., Тищенко, В. О., Костіна, М. О., Скрипка, А. С. (2024). Удосконалення викладання біомеханіки майбутнім учителям фізичної культури. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 96-102.
9. Омельяненко Г. А., Тищенко В.О., Парій С.Б. Нетрадиційні засоби сучасних фізкультурно-спортивних програм з позицій системного підходу. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 14.
10.Тищенко, В. О., Соколова, О. В., Омельяненко, Г. А., Парій, С. Б., Шингур, В. М. (2024). Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи: інноваційні підходи до підготовки фахівців середньої освіти. Фізичне виховання та спорт, (4), 110-117.
11.Robinson L. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. Hachette, UK : Kyle Books, 2022. 208 p.
12.Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskyi I., Koltsova O., Kuznetsov A. (2022) Increasing the level of physical condition of female students based on the use of sports recreational tourism. Sport and Tourism Central European Journal. Vol. 5, № 2, pp. 99–114.
13.Walker A. Water Aerobics Instructor Handbook. South Carolina,US : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. 236 p.

Інформаційні джерела:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: http://surl.li/syecs (дата звернення: 20.02.2023).
2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: http://surl.li/hiith (дата звернення: 20.02.2023).

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків. Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання англійської мови. Очікується, що і викладач, і студенти в аудиторії постійно послуговуватимуться англійською, не залежно від рівня володіння мовою. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитеся чи не впевнені у своїх знаннях!

Завдання мають бути виконанні перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу). 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.

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

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. Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну на пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 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 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/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: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76

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- 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