



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

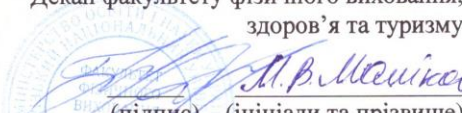
Силабус навчальної дисципліни



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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму


(підпис) (ініціали та прізвище)
«28» серпня 2025 рік

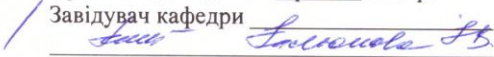
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АДАПТИВНА ГІМНАСТИКА

блоку вибіркових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти
бакалавр денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ: Потапова Олена Володимирівна к. н. фіз. вих, доцент кафедри
терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту
Протокол 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри



Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



Караулова С.І.
Конох А.П.

2025 рік



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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

(підпис) (ініціали та прізвище)
«28» серпня 2025 рік

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АДАПТИВНА ГІМНАСТИКА**

блоку вибіркових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти
бакалавр денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ: Потапова Олена Володимирівна к. н. фіз. вих, доцент кафедри
терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри_медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту_
Протокол 1 від «28»серпня 2025 р.
Завідувач кафедри _____

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ Караулова С.І.
Конох А.П.

2025 рік

АДАПТИВНА ГІМНАСТИКА

Викладач: к.н.ф.в., доцент Олена Володимирівна Потапова
Кафедра: терапії та реабілітації, 4-й корпус, ауд. 301 (3 поверх)
E-mail: potapovaov18.1@gmail.com
Телефон: 0502869662

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Адаптивна гімнастика» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту, орієнтація вчителя на реабілітаційну та спортивну роботу з інвалідами різних нозологій, активізацію, підтримку та відновлення фізичних сил, які витрачаються людьми з обмеженими фізичними спроможностями. Забезпечення психологічного комфорту й зацікавленості людей, котрі беруть участь в адаптивному фізичному вихованні, за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять.

Дисципліна «Адаптивна гімнастика» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання та спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Адаптивна гімнастика» є наділити студентів знаннями щодо основних теоретичних положень розробки та удосконалення методів планування та проведення гімнастичних занять; надати навичок самостійного дослідження осіб з особливими потребами щодо оцінки їх стану здоров'я та фізичної підготовленості; сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення; орієнтувати майбутніх фахівців з фізичного виховання на соціалізацію людей з обмеженими фізичними спроможностями, а не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур; набути умінь використовувати засвоєні знання для організації навчального процесу з фізичного виховання корекційно-реабілітаційної спрямованості.

У результаті вивчення курсу «Адаптивна гімнастика» студенти повинні **знати**: методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу адаптивного фізичного виховання; законодавчі та програмно-нормативні засади адаптивного фізичного виховання; історичні аспекти розвитку адаптивної фізичної культури; становлення та розвиток спорту інвалідів у міжнародному олімпійському русі, як соціального явища; адаптивне фізичне виховання в процесі інтеграції людей з обмеженими фізичними можливостями в соціум; цілі, завдання, принципи, методи і засоби фізичного виховання при різних нозологіях; вибір адекватних засобів фізичної реабілітації при різних нозологіях з урахуванням вікових періодів; сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності інвалідів, гігієнічні вимоги та матеріально-технічне забезпечення занять адаптивним фізичним вихованням;

вміти: творчо використовувати отримані знання з адаптивного фізичного виховання при вирішенні педагогічних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей з обмеженими фізичними можливостями; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; складати програми, планувати, організовувати і здійснювати роботу для людей з обмеженими можливостями при різних нозологіях з урахуванням віку.

Освітній компонент «Адаптивна гімнастика» належить до блоку вибіркових дисциплін підготовки спеціальності за освітньою програмою «Фізичне виховання», реалізується у заключному семестрі бакалаврської програми і передбачає наявність у здобувачів знань і



практичних навичок, які були набуті протягом попередніх етапів професійної підготовки. У результаті вивчення освітнього компоненту здобуті медико-біологічні знання, практичні навички відіграють важливу роль у забезпеченні інтеграції теоретичної складової, емпіричного досвіду та сучасного підходу до вирішення прикладних завдань у професійній діяльності фахівці у галузі фізичної культури. Завершальним постреквізитом є «Складання атестаційного екзамену».

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти
1	2
Статус дисципліни	Вибіркова
Семестр	8-й
Кількість кредитів ECTS	6
Кількість годин	116
Лекційні заняття	32 год.
Практичні заняття	32 год.
Самостійна робота	64 год.
Консультації	Консультації: очні – <i>середа з 11:00 до 13:00, 4 корпус, ауд. 301</i> ; дистанційні – <i>Zoom, за попередньою домовленістю</i>
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6367

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
1	2	3
<i>Загальні компетентності</i> ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Спеціальні (фахові компетенції)</i> СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я	Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний. Репродуктивний метод (репродукція - відтворення) Активні методи: - уміння вирішувати	Усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка. Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle презентації; Кейс-



людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. РН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. РН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості СК-1. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/ догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.	проблеми колективно; розвивається мова студентів, метод самооцінювання; Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): Метод моделювання, Ігровий метод, Імітаційний метод: Практичні методи:	стаді Усне опитування створення віртуального фітнес центру/клубу, побудова рекреаційно-оздоровчого заняття розв'язування ситуаційних задач, написання письмової контрольної роботи
--	--	---

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Адаптивна гімнастика як сучасний напрям у реабілітації

Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні

Керівництво організаційною і методичною роботою сфери адаптивної фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Формування організаційних і нормативно-правових основ становлення і розвитку фізичної культури та спорту інвалідів в Україні. Єдина державна система корекційної педагогіки.

Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивної гімнастики та фізичного виховання

Історія адаптивного фізичного виховання, мета, загальні, специфічні завдання. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, чергування, або розсіяного м'язового навантаження, міцності.

Тема 3. Засоби, методи адаптивної гімнастики

Методи адаптивного фізичного виховання, матеріально-технічне забезпечення занять з фізичної реабілітації. Загальні методи АФВ: репродуктивний, проблемний, ігровий. Методи



формування дії за етапами алгоритму. Загальні вимоги до обладнання. Критерії вибору спортивної бази для занять АФВ. Форми адаптивного фізичного виховання.

Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній гімнастиці

Лікарсько-педагогічний контроль. Заходи лікарсько-педагогічного контролю. Загальні завдання. Етапний, поточний і оперативний контроль. Завдання етапного, поточного, оперативного контролю.

Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній гімнастиці

Основні причини травматизму. Методичні помилки, що призводять до травматизму. Профілактика травм і підвищення безпеки занять.

Змістовний модуль 2. Методика адаптивної гімнастики

Тема 6. Адаптивна гімнастика осіб з вадами слуху

Причини і локалізація пошкодження органу слуху. Аналіз анатомо-фізіологічних зв'язків слухового аналізатора з іншими органами і системами організму. Сприйняття звуків залежно від рівня пошкодження системи слуху. Тестування при глухоті. Особливі акценти у процесі розвитку вмінь і навиків при глухоті.

Тема 7. Адаптивна гімнастика осіб з вадами зору

Зоровий аналізатор Розподіл дітей з порушенням зору на групи. Проблеми, які необхідно долати викладачу АФВ у процесі освітньо-тренувального процесу. Мета, завдання, і засоби фізичного виховання осіб з дефектом зору. Тифлотехніка фізичної культури. Методи навчання спортивній техніці. Особливості методики АФВ при сліпоті.

Тема 8. Адаптивна гімнастика при порушеннях опорно-рухового апарату

Завдання і засоби АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. Засоби АФВ (при ампутації). Завдання і засоби АФВ при травмах спинного мозку.

Тема 9. Адаптивна гімнастика при дитячому церебральному паралічі

Причини виникнення і види дитячих церебральних (спастичних) паралічей (ДЦП). Корекційні завдання АФВ. Особливості методики при ДЦП. АФВ при тяжких формах ДЦП. АФВ при ДЦП середньої і легкої ступенів. Особливості методики АФВ. Уроджені (безумовні) рефлекс та умовно-рефлекторні реакції дитини, їх роль у формуванні патології руху і використання у фізичній реабілітації. Форми ДЦП. Фізичні вправи і тренажерні пристрої для збільшення активних рухів у дітей з ДЦП.

Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній гімнастиці

Успішність і ефективність освітнього процесу Ціль тестування. Медична діагностика. Тестування мотивації учня. Програма дослідження довільних рухових реакцій Т. Круцевич. Мануально-м'язове тестування Григоренко і Глоба. Дослідження сили нервової системи методом Копітової. Оцінка тактильної чутливості за допомогою лінійки Мак-Уорті. Дослідження перемикування уваги по таблицях Шульга-Платонова.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лекція 1	Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні	2	...	Щотижня
Практична робота 1	Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні <i>Перелік питань/завдань</i> Керівництво організаційною і методичною роботою сфери адаптивної фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Формування організаційних і нормативно-правових основ становлення і розвитку фізичної культури та спорту інвалідів в Україні. Єдина державна система корекційної педагогіки.	2		Щотижня
Самостійна робота	Тема: Організація адаптивної фізичної культури в Україні <i>Завдання для виконання (зміст)</i> <i>Зробити презентацію на обрану тему:</i> - Державні програми підтримки осіб з інвалідністю; - Становлення і розвиток інваспорту в Україні; - Поняття про адаптивну гімнастику та її складові.	6		
Лекція 2	Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивної гімнастики та фізичного виховання	2		щотижня
Практична робота 2	Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивної гімнастики та фізичного виховання <i>Перелік питань/завдань</i> Історія адаптивного фізичного виховання, мета, загальні, специфічні завдання. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, чергування, або розсіяного м'язового навантаження, міцності.	2		щотижня
Самостійна робота	Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні	6		



	здоров'я людини з обмеженими можливостями <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Оцініть, яку частину вашого вільного часу займає рухова активність. Зробіть хронометраж.			
Лекція 3	Тема 3. Засоби, методи адаптивної гімнастики	4		щотижня
Практична робота 3	Тема 3. Засоби, методи адаптивної гімнастики <i>Перелік питань/завдань</i> Методи адаптивного фізичного виховання, матеріально-технічне забезпечення занять з фізичної реабілітації. Загальні методи АФВ: репродуктивний, проблемний, ігровий. Методи формування дії за етапами алгоритму. Загальні вимоги до обладнання. Критерії вибору спортивної бази для занять АФВ. Форми адаптивного фізичного виховання	4		щотижня
Самостійна робота	Тема 3. Засоби, методи адаптивної гімнастики <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Навести приклади обладнання, яке використовується у адаптивній гімнастиці під час групових занять із людьми різного віку	6		
Лекція 4	Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній гімнастиці.	4		щотижня
Практична робота 4	Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній гімнастиці <i>Перелік питань/завдань</i> Лікарсько-педагогічний контроль. Заходи лікарсько-педагогічного контролю. Загальні завдання. Етапний, поточний і оперативний контроль. Завдання етапного, поточного, оперативного контролю.	4		щотижня
Самостійна робота	Тема. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній гімнастиці <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Розкрити особливості етапного контролю, поточного та оперативного згідно обраної нозологічної групи. Навести приклади заходів та календар контрольних заходів протягом навчально-тренувального року	8		
Лекція 5	Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній гімнастиці	4		щотижня



Практична робота 5	Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній гімнастиці. <i>Перелік питань/завдань</i> Основні причини травматизму. Методичні помилки, що призводять до травматизму. Профілактика травм і підвищення безпеки занять	4		щотижня
Самостійна робота	Тема: Розкрити види травм, які виникають під час проведення занять адаптивною гімнастикою. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Розробити та представити приклад конспекту уроку з адаптивної гімнастики для осіб із обмеженими можливостями з особливостями проведення та планування підготовчої, основної та заключної частин заняття. Скласти фізіологічну пульсову криву протягом проведення заняття.	6		
Лекція 6	Тема 6. Адаптивна гімнастика осіб з вадами слуху	4		щотижня
Практична робота 6	Тема 6. Адаптивна гімнастика осіб з вадами слуху. <i>Перелік питань/завдань</i> Причини і локалізація пошкодження органу слуху. Аналіз анатомо-фізіологічних зв'язків слухового аналізатора з іншими органами і системами організму. Сприйняття звуків залежно від рівня пошкодження системи слуху. Тестування при глухоті. Особливі акценти у процесі розвитку вмінь і навиків при глухоті.	4		щотижня
Самостійна робота	Тема. Адаптивна гімнастика осіб з вадами слуху <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Розробити конспект заняття гімнастикою для осіб із вадами слуху, враховуючи особливості роботи з цією категорією людей.	6		
Лекція 7	Тема 7. Адаптивна гімнастика осіб з вадами зору	4		щотижня



Практична робота 7	Тема 7. Адаптивна гімнастика осіб з вадами зору <i>Перелік питань</i> Зоровий аналізатор Розподіл дітей з порушенням зору на групи. Проблеми, які необхідно долати викладачу АФВ у процесі освітньо-тренувального процесу. Мета, завдання, і засоби фізичного виховання осіб з дефектом зору. Тифлотехніка фізичної культури. Методи навчання спортивній техніці. Особливості методики АФВ при сліпоті.	4		щотижня
Самостійна робота	<i>Завдання для виконання (зміст)</i> Написати есе на тему: "Як змінюється рухова активність в залежності від стану зорового аналізатора". У роботі описати зміни в моториці, координації, витривалості та гнучкості в різних ступенях порушення зору. Систематизувати особливості планування уроку гімнастики та методика, які застосовуються під час адаптивних занять.	6		
Лекція 8	Тема 8. Адаптивна гімнастика при порушеннях опорно-рухового апарату	4		щотижня
Практична робота 8	Тема 8. Адаптивна гімнастика при порушеннях опорно-рухового апарату <i>Перелік питань</i> Завдання і засоби АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. Засоби АФВ (при ампутації). Завдання і засоби АФВ при травмах спинного мозку.	4		щотижня
Самостійна робота	Тема. Корекція постави та плоскостопості. Адаптивне втручання у корекційний процес формування правильної фізіологічної постави у дітей, що мають різну ступінь сколіозу <i>Завдання для виконання</i> Використання адаптивної гімнастики для дітей зі сколіозом С- та S-подібним різного ступеню. Складання реабілітаційної програми адаптивних гімнастичних занять для осіб різного віку, які мають порушення постави та сколіоз.	8		
Лекція 9	Тема 9. Адаптивна гімнастика при дитячому церебральному паралічі	2		щотижня



Практична робота 9	Тема 9. Адаптивна гімнастика при дитячому церебральному паралічі <i>Перелік питань</i> Причини виникнення і види дитячих церебральних (спастичних) паралічей (ДЦП). Корекційні завдання АФВ. Особливості методики при ДЦП. АФВ при тяжких формах ДЦП. АФВ при ДЦП середньої і легкої ступенів. Особливості методики АФВ. Уроджені (безумовні) рефлекси та умовно-рефлекторні реакції дитини, їх роль у формуванні патології руху і використання у фізичній реабілітації. Форми ДЦП.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема. Фізичні вправи і тренажерні пристрої для збільшення активних рухів у дітей з ДЦП. <i>Завдання для виконання</i> Скласти програму занять, спрямовану на роботу із дітьми, що мають ДЦП, використовуючи авторські методики. Представити презентацію на тему: - Особливості Войт терапії та застосування її для адаптивно-корекційної роботи із дітьми з ДЦП; - Використання Бобат терапії для удосконалення рухових функцій а навичок для дітей із ДЦП	6		
Лекція 10	Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній гімнастиці	4		щотижня
Практична робота 10	Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній гімнастиці <i>Перелік питань</i> Успішність і ефективність освітнього процесу Ціль тестування. Медична діагностика. Тестування мотивації учня. Програма дослідження довільних рухових реакцій Т. Круцевич. Мануально-м'язове тестування Григоренко і Глоба. Дослідження сили нервової системи методом Копітової. Оцінка тактильної чутливості за допомогою лінійки Мак-Уорті. Дослідження перемикання уваги по таблицях Шульта-Платонова.	4		щотижня



Самостійна робота	Тема. Побудова системи оздоровчих фізкультурних занять <i>Завдання для виконання</i> Визначте конкретну групу (наприклад, діти 6-12 років, дорослі 30-45 років, люди похилого віку 60+ років або вагітні жінки) для розробки оздоровчої системи занять. На основі рекомендацій з фізичної активності для обраної групи розробіть план оздоровчих фізкультурних занять на 1 місяць (4 тижні). Включіть у програму різні види фізичної активності (аеробні вправи, силові вправи, вправи на гнучкість і розтягування), розподіливши їх за днями тижня та рівнем інтенсивності.	6		
----------------------	--	---	--	--

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Практична робота №1	Презентація, доповідь, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №2	Презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №3	Презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №4	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №5	презентація, доповідь, завдання самостійної	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6



	робота, ситуаційні задачі, поточні тестування			
Практична робота №6	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №7	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №8	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №9	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Практична робота №10	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	6
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
Залік /Екзамен	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
	Практичне завдання	Зміст, вимоги до оформлення <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
Усього за підсумковий контроль				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. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
3. Байкіна Н. Г. Основи інвалідного спорту : навч. посібн. для студ. ф-та фіз. виховання, учителів-дефектологів та тренерів по інвалідному спорту / Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 58 с.
4. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ : Олімпійська література, 2009. 530 с.
5. Бегідова Т. П. Основи адаптивної фізичної культури: Навч. Посіб. / Т. П. Бегідова К. : Фізкультура і Спорт, 2017. 192 с.
6. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підручник] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 124 с.
7. Буліч Е. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с
8. Венглярський Г. Третьяков П. Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму // зб. наук. праць. Вип. 1. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.
9. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: Склад тіла: навч. посібн. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 43 с.
10. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с
- Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. 126 с.
11. Дугчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
12. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
13. Теорія і методика фізичного виховання. / Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. / Т.2 – К. : Олімпійська література. – 2008. – 367 с.



14. Москаленко Н. В. Власик О.О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Частина II. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.
15. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.

Додаткова:

16. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.
17. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ДІІ, 2000. 168 с.
18. Булатова М.М. Фітнес та рухова активність: проблема і шляхи вирішення /М.М. Булатова //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
19. Візтей Н.Н. Соціологія спорту: курс лекцій. Київ . Олімпійська література, 2005. 248 с.
20. Марков В.В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини /В.В.Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". Донецьк: ДонНУ, 2001. С. 178-181.
21. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. Т. 1. С. 320-323.

Інформаційні ресурси

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408>

7. Регуляції і політики курсу

Примітка. У цьому розділі науково-педагогічний визначає все, що є важливим для нього і здобувачів під час вивчення цієї навчальної дисципліни.

Наприклад:

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування усіх занять є обов'язковим. У який спосіб і у які терміни здійснюється відпрацювання пропущених занять?

Політика академічної доброчесності

Які заходи перевірки на плагіат будуть вжиті викладачем? Які санкції будуть застосовані до здобувачів, що вдалися до списування, плагіату чи інших проявів недоброчесної поведінки? Проінформувати та надати приклади, як необхідно оформлювати цитування, посилатися на авторів запозичених фото, ілюстрацій тощо.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Прописати процедуру врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

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/y9pkmmmp5>. 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>.

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, факс 227-12-88

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 БІБЛОТЕКА: <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>