

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму ЗНУ

 Машіков М.В.
«08» _____ 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалаврів
денної форми здобуття освіти
за спеціальністю В11 Філологія
спеціалізації В11.01 Українська мова та література
галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки

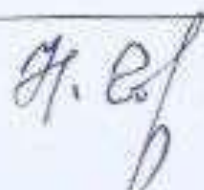
ВИКЛАДАЧ: Пономарьов Валентин Олександрович, доцент кафедри
фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від «19» _____ 08 _____ 2025 р
Завідувач кафедри

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

 Сватєєв А.В.

 Горбач Н.В.

Зв'язок з викладачем (викладачами):

E-mail: cach02061977@gmail.com

Телефон: 0667222684

Інші засоби зв'язку: Viber, Telegram, Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Кафедра: Фізичної культури і спорту, СОК ЗНУ, ауд. 203

1. Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною складовою частиною вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього спеціаліста в процесі формування його професійної компетентності.

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину, здійснюваний за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращення основних життєво необхідних рухових навичок, навички і пов'язані з ними знання, забезпечують готовність людини до активного життя та професійної діяльності.

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність ступінь розвитку професійно значущих здібностей.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність було схвалено «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", яка на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Пререквізити курсу: знання про фізичне виховання, отримані в закладах загальної середньої освіти.

Постреквізити курсу, які дозволяють застосувати набуті знання та навички, що сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі культури та мистецтва: «Психологія та педагогіка».

Основними формами вивчення дисципліни є практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити знання з історії та розвитку фізичної культури, узагальнити теоретичний матеріал, засвоїти практичні вміння та навички загальної фізичної підготовки, технічних і тактичних елементів спортивних ігор, легкої атлетики, атлетичної гімнастики, аеробіки й заохотити до самостійних занять. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є робота на практичних заняттях та самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Метою вивчення курсу «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості, оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор, засвоєння практичних навичок та вмінь з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, оздоровчої аеробіки, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

Дисципліна належить до загального циклу дисциплін професійної підготовки усіх спеціальностей.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	-	
Семінарські заняття	-	
Практичні заняття	30	
Лабораторні заняття	-	
Самостійна робота	60	
Консультації	<i>особисті – середа, з 11:00 до 13:00, СОК ЗНУ, ауд. 101; дистанційні – 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=2830	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності / результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
ЗК-2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності ЗК-5. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК-8. Здатність працювати в команді й автономно. ПРН-3 Організовувати процес свого	Традиційні методи: пояснювально-ілюстративні (розповідь, інструктаж, використання фото та відеоматеріалів, презентацій); евристичні (бесіда); репродуктивні (робота з підручником, посібником); дослідницькі	Поточні контрольні заходи: методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати певний матеріал

навчання й самоосвіти. ПРН-4 Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства. ПРН-5 Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо. ПРН-18 Мати навички управління комплексними діями або проєктами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної філологічної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах. ПРН-19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища. ПР23. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	(опрацювання наукової літератури); практичні (складання методичних рекомендацій). Інтерактивні методи: робота в парах та групах; робота з інтерактивними-онлайн-ресурсами.	(презентації, виступи, обговорення, рецензії). Підсумкові контрольні заходи: індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.
---	---	--

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Місце фізичного виховання у системі оздоровчої підготовки.

Тема 1. Організаційні правила.

Зміст: Основні вимоги до форми одягу. Ознайомлення з місцем проведення занять. Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях. Основні правила техніки безпеки на заняттях. Правила фізичного комфорту. Обладнання залу для занять з фізичного виховання.

Тема 2. Основні методи навчання і вимоги до них.

Зміст: Навчання техніці фізичних вправ. Методика навчання. Фізична культура як форма організації занять з різних видів спорту. Загальні питання спортивного тренування. Навантаження на заняттях з фізичної культури.

Тема 3. Технічні особливості виконання вправ для м'язів грудей.

Зміст: Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.

Тема 4. Технічні особливості виконання вправ для м'язів спини.

Зміст: Анатомія м'язів спини. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини. Тренування м'язів спини у домашніх умовах.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання силових вправ.

Тема 1. Технічні особливості виконання вправ для дельтоподібних м'язів.

Зміст: Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для

дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. Тренування дельтоподібних м'язів у домашніх умовах.

Тема 2. Технічні особливості виконання вправ для м'язів квадрицепсу.

Зміст: Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу. Тренування м'язів квадрицепсу у домашніх умовах.

Тема 3. Технічні особливості виконання вправ для м'язів біцепсу.

Зміст: Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепсу. Тренування м'язів біцепсу у домашніх умовах.

Тема 4. Технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.

Зміст: Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. Тренування м'язів трицепсу у домашніх умовах.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Практичне заняття 1	Тема. Організаційні правила. Перелік питань: Основні вимоги до форми одягу. Ознайомлення з місцем проведення занять. Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях. Основні правила техніки безпеки на заняттях. Правила фізичного комфорту. Обладнання залу для занять з фізичного виховання.	2	...	1 раз на тиждень
Практичне заняття 2	Тема. Основні методи навчання і вимоги до них. Перелік питань: Навчання техніці фізичних вправ. Методика навчання. Фізична культура як форма організації занять з різних видів спорту. Загальні питання спортивного тренування. Навантаження на заняттях з фізичної культури.	4		1 раз на тиждень
Практичне заняття 3	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів грудей. Перелік питань: Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Самостійна робота	Тема. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури. Питання для розгляду. 1.1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання. 2.2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури.	20		
Практичне заняття 4	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів спини. Перелік питань: Анатомія м'язів спини. Функція спини грудей. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Тренування м'язів спини у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень
Практичне заняття 5	Тема. Технічні особливості виконання вправ для дельтоподібних м'язів. Перелік питань: Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. Тренування дельтоподібних м'язів у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Питання для розгляду. 1. Основи побудови оздоровчого тренування. 2. Характеристика засобів спеціально-оздоровчої спрямованості. 3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	25		
Практичне заняття 6	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів квадрицепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу. Тренування м'язів квадрицепсу у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема. Спрямоване використання оздоровчої фізичної культури в житті студентів. Питання для розгляду. 1. Фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям 2. Методика занять зі студентами, що мають	20		

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
	відхилення в стані здоров'я, з адаптивної фізичної культури.			
Практичне заняття 7	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів біцепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепсу. Тренування м'язів біцепсу у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень
Практичне заняття 8	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. Тренування м'язів трицепсу у домашніх умовах.	4		1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, які займаються оздоровчою фізичною культурою. Питання для розгляду. 1. Паспорт здоров'я студента. 2. Індекс функціональних змін (р.м. Баєвський) 3. Методика розрахунку рівня здоров'я (за В.С.Язловецьким і В.А.Іванченком)	25		

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття / роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Практичне заняття 1	Теоретичне завдання: записати організаційні правила.	1. Основні вимоги до форми одягу. Ознайомлення з місцем проведення занять. 2. Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях. 3. Основні правила техніки безпеки на заняттях. 4. Правила фізичного комфорту. 5. Обладнання залу для занять з фізичного виховання.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Практичне заняття 2	Теоретичне завдання: Записати основні методи навчання і вимоги до них.	1. Навчання техніці фізичних вправ. 2. Методика навчання. 3. Фізична культура як форма організації занять з різних видів спорту. 4. Загальні питання спортивного тренування. 5. Навантаження на заняттях з фізичної культури.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Практичне заняття 3	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів грудей.	1. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. 2. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. 3. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. 5. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на два теоретичні питання.	3. 1.Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання. 2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	4
Практичне заняття 4	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів спини.	1. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів спини. 2. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини. 3. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів спини. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини. 5. Тренування м'язів спини у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Практичне заняття 5	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для дельтоподібних м'язів.	1. Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. 2. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. 3. Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів. 4. Основні помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. 5. Тренування дельтоподібних м'язів у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на три теоретичні питання.	1. Основи побудови оздоровчого тренування. 2. Характеристика засобів спеціально-оздоровчої спрямованості. 3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	6

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Практичне заняття 6	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів квадрицепсу.	1. Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. 2. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу. 3. Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу. 5. Тренування м'язів квадрицепсу у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на два теоретичні питання.	1. Фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям 2. Методика занять зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, з адаптивної фізичної культури.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	4
Практичне заняття 7	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів біцепсу.	1. Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. 2. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепсу. 3. Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепсу. 5. Тренування м'язів біцепсу у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Практичне заняття 8	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.	1. Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. 2. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. 3. Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. 5. Тренування м'язів трицепсу у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на три теоретичні питання.	1. Паспорт здоров'я студента. 2. Індекс функціональних змін (р.м. Баєвський) 3. Методика розрахунку рівня здоров'я (за В.С.Язловецьким і В.А.Іванченком)	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	6
Усього за поточний контроль				60

6. Підсумковий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Індивідуальне Завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та ґрунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів.	20
	Контрольний норматив	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44. Мінімальна кількість разів: дівчата – 7; максимальна – 24.	5
	Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50 секунд (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50. Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна – 50.	5
	Контрольний норматив	«Планка» час/с	Мінімальна кількість разів: хлопці – 60; максимальна – 150. Мінімальна кількість разів: дівчата – 30; максимальна – 120.	5

	Контрольний норматив	Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 60 секунд (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 26; максимальна – 53. Мінімальна кількість разів: дівчата – 20; максимальна – 47.	5
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. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література:

1. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2007. 208с.
2. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ: УДУФВС, 2004. 126 с.
3. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти. Вінниця : Едельвейс і К, 2016. 49 с.
4. Краснобаєва Т.М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. Вінниця : Едельвейс і К, 2017. 67 с.
5. Кіндрат Вадим Кирилович. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб.; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Рівне : Волин. обереги, 2015. 258 с.
6. Олексієнко Ярослав Іванович. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.- метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
7. Швець О.П. Курс лекцій та матеріал для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 251 с.
8. Ванюк Д.В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 44с.

Інформаційні джерела:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
2. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О.Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>
3. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького/ URL: <http://zounb.zp.ua/>
4. Наукова бібліотека Запорізького національного університету/ URL: <http://library.znu.edu.ua/>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування практичних занять є важливим у вивченні цього курсу. Пропущені практичні заняття (з поважної причини) потрібно відпрацювати на консультації протягом двох тижнів після пропуску у форматі усної бесіди й тестування згідно з розкладом консультацій: <https://surl.li/kzlvvy>. Здобувачі освіти, які не можуть системно відвідувати заняття, повинні погодити з викладачем графік індивідуальних відпрацювань. До підсумкового контролю (екзамену) студент допускається лише за умови наявності 35 балів поточного контролю.

Політика академічної доброчесності

Усі завдання в межах курсу виконуються з дотриманням принципів академічної доброчесності. Забороняються плагіат, самоплагіат, списування, фальсифікація результатів, використання сторонньої допомоги під час контрольних заходів та інші порушення, визначені Законом України «Про освіту» і внутрішніми документами університету. Усі письмові роботи мають містити належні посилання на використані джерела. Порушення цієї політики призводить до анулювання результатів відповідного завдання та може мати подальші дисциплінарні наслідки (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу). Не допускається використання під час усних або письмових відповідей недостовірних джерел (наприклад, Wikipedia, <https://studopedia.com.ua/>). Рекомендована база даних для пошуку джерел: наукова бібліотека Запорізького національного університету (<http://library.znu.edu.ua>), електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua>), наукометричні бази: Scopus: <https://www.scopus.com>; Web of Science: <https://apps.webofknowledge.com>.

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Здобувачі освіти можуть користуватися ноутбуками, планшетами, телефонами та іншими гаджетами для виконання навчальних завдань, пошуку інформації, роботи з електронними ресурсами. Використання гаджетів у цілях, не пов'язаних із навчанням (соціальні мережі, ігри, переписка), під час заняття вважається недопустимим, оскільки відволікає як користувача, так і групу. При виконанні заходів контролю (поточне, підсумкове тестування, іспит) застосування гаджетів заборонено. У разі порушення роботи буде анульовано без права перескладання.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Результати навчання, здобуті поза межами університету (онлайн-курси, тренінги, участь у професійних школах, самоосвіта тощо), можуть бути враховані під час оцінювання в межах дисципліни за умови відповідності програмним результатам курсу. Для цього здобувач освіти вчасно подає підтверджувальні документи (сертифікат,

свідомство, відгук ментора), що демонструють набуті компетентності. Рішення про зарахування ухвалює викладач у межах встановлених університетом процедур.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

ОСВІТНІЙ 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://surl.li/agtrrr>.

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://surl.li/itmwpb>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положення про порядок прийому, відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення здобувачів вищої освіти в ЗНУ: <https://surl.li/jqryok>.

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: y_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 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>