

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму
М.В. Маліков
2022 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної форми здобуття освіти
освітньо-професійна програма Математика
спеціальності Е7 Математика
галузі знань Е – Природничі науки, математика та статистика

ВИКЛАДАЧ: Верітов Олександр Ігорович, доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури і спорту

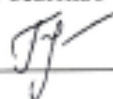
Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від "19" 08 2022 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту



А.В. Сватсьєв

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

 М.О. Гречисва

Зв'язок з викладачем (викладачами): *Верітов Олександр Ігорович*

E-mail: kor230405@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення:

Телефон: +380974984488

Інші засоби зв'язку: *Viber, WhatsApp, Telegram, Moodle (приватні повідомлення)*

Кафедра: фізичної культури і спорту, СОК ЗНУ, ауд. 203-а

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 загартовуючи 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.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Для діяльності студентів в сфері фізичного виховання пріоритетним є освітні аспекти.



Мета фізичного виховання у ЗВО – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

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.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	-
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття		-
Практичні заняття	30 год.	-
Самостійна робота	60 год.	-
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	

**3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою
компетентностей і результатів навчання**

Компетентності/результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
1	2	3
ЗК-10. Здатність працювати в команді.	практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.	Під час викладання дисципліни спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тести. Спостереження здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.
ЗК-15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя. РН-22. Знати та використовувати форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя	практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.	

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять. Методи контролю і засоби відновлення організму після фізичним вихованням.

Організація самостійних занять з фізичного виховання.

Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.

Методи контролю функціональної підготовленості організму.

Методи контролю функціональної підготовленості організму.

Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.

Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.

Змістовий модуль 2. Фізичне виховання в обмежених умовах. Тренування м'язів в обмежених умовах. Пульсометрія під час занять.

М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.

М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

5. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/ роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Практичне	Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Організація самостійних занять з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



	умовах.			тиждень
Практичне	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Практичне	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		1 раз на тиждень
Разом		30		



6. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та терміни виконання	Усього балів
Поточний контроль				
Практичне №2	Контроль теоретичних знань	Анкетування	Змістовність відповіді	5
Практичне №4	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №5	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №6	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №7	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №8	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №9	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №10	Експрес опитування	Опитування	Змістовність відповіді	5
Практичне №12	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №13	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №14	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Практичне №15	Практичне виконання завдання	Практичне виконання	Контроль практичних навичок	5
Усього за поточний контроль	12			60
Підсумковий контроль				
Залік	Практичне завдання	Зміст		
	Контрольний норматив	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість	Мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44 Мінімальна кількість	10

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



		разів)	разів: дівчата – 7; максимальна - 24	
	Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50с (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50 Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна - 50	10
	Контрольний норматив	«Планка» час/с	Мінімальна кількість разів: хлопці – 60с; максимальна – 150с Мінімальна кількість разів: дівчата – 30с; максимальна – 120с	10
	Контрольний норматив	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 60с (прес) кількість разів	Мінімальна кількість разів: хлопці – 26; максимальна – 53 Мінімальна кількість разів: дівчата – 20; максимальна – 47	10
Усього за підсумко- вий контроль	4			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)		

7. 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.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 208с.
3. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ: УДУФВС, 2004. 126 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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/>

8. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що здобувачі відвідають усі заняття курсу. Студенти, які за поважних обставин (наприклад, хвороба, стажування) не можуть відвідувати заняття, мусять впродовж тижня після пропуску відпрацювати пропущене заняття на консультації. Відпрацювання завдань здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (- 20% від оцінки).

Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються студентами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. У разі виявлення ознак порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності робота буде анульована, незалежно від масштабів плагіату.

Усі запозичені ідеї, речення, ілюстрації повинні містити посилання на першоджерело.

Приклади оформлення цитування - <http://library.znu.edu.ua//site/obyavlenia/Academ.pdf>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання будь-яких гаджетів під час практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (уточнення даних, отримання довідкової інформації). Використання гаджетів можливо лише у режимі «без звуку».

Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Головною платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж двох робочих днів.

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/h8d5kzmm>.

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/4zqx2jbp>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок прийому, відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення здобувачів вищої освіти в ЗНУ: <https://tinyurl.com/mvw7unjz>.

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 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.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



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/>