

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму
ЗНУ

_____ М.В. Маліков
(підпис)

« 28 » серпня 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ
підготовки магістрів
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧІ: **Омельяненко Галина Анатоліївна**, к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту;
Коваленко Юлія Олексіївна, к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від "27" серпня 2025 р.
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

_____ А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ В.О. Тищенко

Зв'язок з викладачем (викладачами): к.пед.н., доцент Омеляненко Галина Анатоліївна

E-mail: znutmfkit@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

Інші засоби зв'язку: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10492>

Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1. Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті” є надання знань про загальну структуру, зміст та класифікацію сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті, а також та вироблення навичок програмувати заняття з фітнесу із різною руховою активністю.

Основні завдання вивчення дисципліни “Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті”:

ознайомитися з класифікацією сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті;

навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті;

набути вмінь ефективного застосування технічних засобів сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті;

виробити навички використання засобів сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті;

навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті.

Пререквізити вивчення курсу «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті»: ОК2 «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті», ОК3 «Методологія і організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», ОК 4 «Штучний інтелект у фізичній культурі і спорті», ОК 6 «Психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті», ОК 7 «Управління у фізичній культурі і спорті», ОК 8 «Виробнича практика (за профілем майбутньої професії)».

Постреквізити: ОК14 Виробнича практика, ПА 1 «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра», ПА 2 «Підготовка до атестаційного екзамену».

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	2-й	2-й
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	12 год.	4 год.
Практичні заняття	24 год.	4 год.
Самостійна робота	54 год.	82 год.
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/mod/forum/view.php?id=10492	

Вид підсумкового контролю:	екзамен
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10492

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
Результати навчання: РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. РН12. Впроваджувати сучасні технології у фізичному вихованні і спорті в практичну діяльність з різними верствами населення з урахуванням мотиваційних стратегій та міждисциплінарного підходу. РН13. Впроваджувати технології оздоровчого спрямування на засадах wellness-філософії відповідно до потреб різних категорій населення. Компетентності: ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті. СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК12. Здатність застосовувати сучасні технологічні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності.	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.

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Системний та технологічний підхід у сучасній освіті. Особливості педагогічних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.

Поняття «освіта», «культура», «фізична культура», «фізичне виховання», «технологія», «педагогічна технологія», «система», «інновація», «інноваційна технологія», «сучасні технології у фізичному вихованні і спорті». Сутність та особливості педагогічних технологій. Елементи педагогічних технологій у фізичній культурі і спорті. Технології функціонування системи фізичного виховання. Вплив педагогічних технологій фізичної культури на особистість. Закономірності технологічного підходу до фізичного виховання різних верств населення, процесів що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання. Сучасні інформаційні системи і технології у фізичному вихованні і спорті. Виникнення і розвиток дисципліни. Предмет, об'єкт і суб'єкт дисципліни «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті». Мета і завдання вивчення дисципліни «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті». Основні розділи дисципліни. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті в Україні. Концепції, ідеї, висновки та узагальнення, характеристики, та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого розвитку інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті.

Змістовий модуль 2. Сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище, робота з різними віковими та соціальними групами

Соціокультурні особливості і стандарти фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення різних соціокультурних утворень. Кейси «Активних парків»: адаптовані формати для громад. Доступна рухова активність у школі: зміст уроку та позаурочні заходи. Робота з різними віковими та соціальними групами (діти – дорослі – поважний вік). Доступність і безбар'єрність у ФК: підходи та практики. Передумови виникнення та розвитку сучасних технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Провідні завдання фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Соціальний ефект від реалізації сучасних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Шляхи розвитку професійно-творчого потенціалу фахівця фізичної культури і спорту.

Змістовий модуль 3. Класифікація, загальна структура, зміст та характеристика сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті

Структура і зміст сучасних систем і технологій у фізичному вихованні і спорті. Форми, методи та засоби сучасних систем і технологій у фізичному вихованні і спорті. Сутність і оптимальні форми реалізації сучасних систем і технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення. Організаційні методи: індивідуальний, груповий, індивідуально-груповий, самостійних занять. Спортивно-педагогічні методи: строго регламентовані вправи, ігровий, змагальний. Класифікація засобів сучасних систем і технологій у фізичному вихованні і спорті. Класифікація сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті. Фітнес-програми, основою яких є види рухової активності аеробного характеру. Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики. Фітнес-програми, основою яких є види рухової активності силового характеру.

Змістовий модуль 4. Принципи побудови оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти

Сутність, мета й завдання оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти. Структура програм: визначення цілей, підбір засобів і методів, формування змісту занять, побудова етапів програми, визначення критеріїв оцінювання результативності. Вікові та індивідуальні особливості студентської молоді як основа проектування програм. Психофізіологічні характеристики студентського віку, рівень фізичної підготовленості, мотиваційні чинники, спосіб життя, навчальне навантаження. Принципи адаптації програм під індивідуальні можливості, рівень здоров'я, цілі та потреби студентів. Принципи побудови оздоровчих і фітнес-програм. Компоненти сучасної фітнес-програми їх пропорції та варіативність залежно від цілей. Методи тренувального впливу: інтервальний, круговий тренінг, рівномірний метод, комбінований метод. Функціональний тренінг, стретчинг, йога, пілатес, степ- та класична аеробіка, фітбол-гімнастика, низькоударні (low impact) та корекційні програми. Принципи добору напрямів, що відповідають умовам закладу освіти, рівню підготовленості студентів та вимогам безпеки. Методи визначення оптимального навантаження, урахування рівня тренуваності, стану здоров'я, відновлення та профілактики перевтоми. Моделі навантаження для початкового, середнього та просунутого рівнів студентів. Моніторинг і контроль ефективності фітнес-програм. Використання цифрових трекерів активності, мобільних застосунків, онлайн-платформ для збору даних та аналізу результатів. Критерії ефективності програм і підходи до корекції змісту занять. Організаційно-методичні умови впровадження оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти. Матеріально-технічне забезпечення.

5. Теми лекційних занять

№	Назва змістового модуля	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Системний та технологічний підхід у сучасній освіті. Особливості педагогічних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.	4	2	1 раз на 2 тижні
2	Сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище, робота з різними віковими та соціальними групами	2		1 раз на 2 тижні
3	Класифікація, загальна структура, зміст та характеристика сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті	2		1 раз на 2 тижні
4	Принципи побудови оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти	4	2	1 раз на 2 тижні
Разом		12	4	

6. Теми практичних занять

№	Назва змістового модуля	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Системний та технологічний підхід у сучасній освіті. Особливості педагогічних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.	2		1 раз на 2 тижні
2	Сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище, робота з різними віковими та соціальними групами	2		1 раз на 2 тижні
3	Класифікація, загальна структура, зміст та характеристика сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті	4	2	1 раз на 2 тижні
4	Принципи побудови оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти	4	2	1 раз на 2 тижні
Разом		12	4	

7. Самостійна робота

№	Назва змістового модуля	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Системний та технологічний підхід у сучасній освіті. Особливості педагогічних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.	16	20
2	Сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище, робота з різними віковими та соціальними групами	16	20
3	Класифікація, загальна структура, зміст та характеристика сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті	16	20
4	Принципи побудови оздоровчих і фітнес-програм у закладах освіти	18	22
Разом		66	82



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

8. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування 1	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 2 бали	2
	Самостійна робота 1	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 4 бали	4
	Практична робота 1	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 4 бали: 4 бали – практична робота виконана своєчасно та на високому рівні. Здобувач освіти повно, аргументовано й коректно аналізує отримані результати, демонструє глибоке розуміння мети, завдань і методики виконання. У процесі виконання дотримано всіх вимог навчальної програми, використано науково обґрунтовані підходи, робота не містить помилок. 3 бали – практична робота виконана своєчасно та якісно. Здобувач освіти правильно здійснює аналіз та узагальнення результатів, демонструє розуміння змісту роботи. Вимоги навчальної програми загалом дотримано; можливі незначні недоліки, які не впливають на загальну якість виконання.	4



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

			2 бали – здобувач освіти виконує роботу переважно за зразком, допускаючи методичні чи змістові помилки. Аналіз результатів поверхневий; висновки сформульовано, але вони частково відображають неповне розуміння мети та логіки практичної роботи. Вимоги дотримано частково. 1 бал – робота виконана фрагментарно (30–50% від передбаченого обсягу), містить суттєві помилки у змісті, методиці чи висновках. Аналіз результатів некоректний або відсутній. Робота подана або захищена несвоєчасно.	
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	3			10
2	Тестування 2	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 2 бали	2
	Самостійна робота 2	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 4 бали	4
	Практична робота 2	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями.	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 4 бали: 4 бали – практична робота виконана своєчасно та на високому рівні. Здобувач освіти повно, аргументовано й коректно аналізує отримані результати, демонструє глибоке розуміння мети, завдань і методики виконання. У процесі виконання дотримано всіх вимог навчальної програми, використано	4



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

			науково обґрунтовані підходи, робота не містить помилок. 3 бали – практична робота виконана своєчасно та якісно. Здобувач освіти правильно здійснює аналіз та узагальнення результатів, демонструє розуміння змісту роботи. Вимоги навчальної програми загалом дотримано; можливі незначні недоліки, які не впливають на загальну якість виконання. 2 бали – здобувач освіти виконує роботу переважно за зразком, допускаючи методичні чи змістові помилки. Аналіз результатів поверхневий; висновки сформульовано, але вони частково відображають неповне розуміння мети та логіки практичної роботи. Вимоги дотримано частково. 1 бал – робота виконана фрагментарно (30–50% від передбаченого обсягу), містить суттєві помилки у змісті, методиці чи висновках. Аналіз результатів некоректний або відсутній. Робота подана або захищена несвоєчасно.	
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	3			10
<i>Поточний контроль 1</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 1 в системі Moodle		10
3	Тестування 3	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 2 бали	2
	Самостійна робота 3	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 4 бали	4



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями		
	Практична робота 3	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 4 бали: 4 бали – практична робота виконана своєчасно та на високому рівні. Здобувач освіти повно, аргументовано й коректно аналізує отримані результати, демонструє глибоке розуміння мети, завдань і методики виконання. У процесі виконання дотримано всіх вимог навчальної програми, використано науково обґрунтовані підходи, робота не містить помилок. 3 бали – практична робота виконана своєчасно та якісно. Здобувач освіти правильно здійснює аналіз та узагальнення результатів, демонструє розуміння змісту роботи. Вимоги навчальної програми загалом дотримано; можливі незначні недоліки, які не впливають на загальну якість виконання. 2 бали – здобувач освіти виконує роботу переважно за зразком, допускаючи методичні чи змістові помилки. Аналіз результатів поверхневий; висновки сформульовано, але вони частково відображають неповне розуміння мети та логіки практичної роботи. Вимоги дотримано частково. 1 бал – робота виконана фрагментарно (30–50% від передбаченого обсягу), містить суттєві помилки у змісті, методиці чи	4



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

			висновках. Аналіз результатів некоректний або відсутній. Робота подана або захищена несвочасно.	
Усього за ЗМЗ контр. заходів	3			10
4	Тестування 4	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 2 бали	2
	Самостійна робота 4	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 4 бали	4
	Практична робота 4	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 4 бали: 4 бали – практична робота виконана своєчасно та на високому рівні. Здобувач освіти повно, аргументовано й коректно аналізує отримані результати, демонструє глибоке розуміння мети, завдань і методики виконання. У процесі виконання дотримано всіх вимог навчальної програми, використано науково обґрунтовані підходи, робота не містить помилок. 3 бали – практична робота виконана своєчасно та якісно. Здобувач освіти правильно здійснює аналіз та узагальнення результатів, демонструє розуміння змісту роботи. Вимоги навчальної програми загалом дотримано; можливі незначні недоліки, які не впливають на загальну якість виконання.	4



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

			2 бали – здобувач освіти виконує роботу переважно за зразком, допускаючи методичні чи змістові помилки. Аналіз результатів поверхневий; висновки сформульовано, але вони частково відображають неповне розуміння мети та логіки практичної роботи. Вимоги дотримано частково. 1 бал – робота виконана фрагментарно (30–50% від передбаченого обсягу), містить суттєві помилки у змісті, методиці чи висновках. Аналіз результатів некоректний або відсутній. Робота подана або захищена несвоєчасно.	
Усього за ЗМ4 контр. заходів	3			10
<i>Поточний контроль 2</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 2 в системі Moodle		10
Усього за ЗМ контр. заходів	14			60

9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Екзамен	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: 1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА? 2. Що представляють собою спортивні програми?	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь – 2 бали	20



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		3. Що представляють собою фітнес-програми? 4. Що представляють собою рекреаційні програми ? 5. Що представляють собою оздоровчі програми? 6. На які види поділяються спортивні програми? 7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програми? 8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм? 9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу? 10. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА? 11. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми? 12. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми? 13. Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми? 14. Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ? 15. Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми? 16. Що є основою стретчингу? 17. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програми? 18. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?		
--	--	---	--	--



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		19. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм? 20. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми? 21. Що означає термін аеробіка? 22. На які два типи поділяються фітнес-програми? 23. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими? 24. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ? 25. Що являє собою тест К. Купера? 26. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною? 27. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини? 28. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдено відстань і кількість витрачених калорій? 29. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації? 30. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем? 31. Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді? 32. Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами? 33. В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?		
--	--	--	--	--



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		34. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок? 35. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації? 36. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними? 37. Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів? 38. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)? 39. Що таке сайклінг і спіннінг? 40. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою? 41. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою? 42. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки? 43. Що таке Степ-аеробіка? 44. Що таке роуп-скіппінг? 45. Що таке фітбол-аеробіка? 46. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки? 47. Що являє собою програма з бодібілдингу? 48. Яка мета занять каланетикою? 49. Яка мета занять шейпінгом? 50. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?		
--	--	--	--	--



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

	Виконання індивідуального дослідницького завдання	Розробити практико-орієнтований проект впровадження інноваційної технології фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Індивідуальна робота складається з таких частин: <i>I. Пояснювальна записка.</i> Пояснювальна записка до складається з наступних структурних елементів: Вступ (актуальність теми) 1. Огляд літературних джерел за темою дослідження (теоретичні засади впровадження інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі нетрадиційних систем фізичної культури і спорту в процес фізичного виховання різних верств населення) 2. Інтернет-маркетингове дослідження існуючих технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 3. Наукове обґрунтування обраної інноваційної технології фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі нетрадиційних систем фізичної культури і спорту з урахуванням наступних чинників: цільова аудиторія; мета, спрямованість на досягнення цілі; інноваційність; інтегративність та модифікаційність; мобільність; адаптивність;	Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою: Вступ (2 бали): формулювання необхідність зазначених знань для формування компетентностей, передбачених цією навчальною дисципліною. Основна частина (10 балів), з яких: повнота розкриття питання (2 бали); опрацювання сучасних наукових інформаційних джерел (3 бали); цілісність, систематичність, логічна послідовність викладу (5 бали). Висновки (3 бали): уміння формулювати власне ставлення до проблеми, робити аргументовані висновки. Підготовка комп'ютерної презентації, слайд-шоу (5 балів) (близько 10 слайдів). Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.	20
--	--	---	---	------------------



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

		варіативність; естетична доцільність; емоційна спрямованість; результативність. Висновки Перелік літературних джерел <i>II. Створити презентацію Проєкту за допомогою програми засобів інфографіки</i> Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10492 Або представлення результатів у формі наукової статті, матеріалів стажування/підвищення чи тез доповіді.	
Усього за підсумковий семестровий контроль			40

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Під час вивчення окремих освітніх компонентів здобувачу освіти можуть бути зараховані результати неформального та/або інформального навчання. Обсяг зарахованих результатів не може перевищувати 25 відсотків від загального обсягу відповідної освітньої програми.
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normativna_basa/polozhennya_zapor_z_kogo_nats_onal_nogo_un_versitetu_pro_poryadok_viznannya_rezul_tat_v_navchannya_zdobutikh_shlyakhom_neformal_noyi_ta_ab_o_nformal_noyi_osv_ti.pdf

Дотичність тематики, відповідність досягнутих результатів навчання та кількість отриманих балів визначається спеціальною комісією, або викладачем у разі зарахування індивідуального завдання. Рекомендовані платформи для неформального та/або інформального навчання: Coursera, Prometheus, EdEra, Khan Academy та ін. Документи, що підтверджують участь здобувача у відповідних заходах, мають бути подані викладачу до початку сесії.

Перелік освітніх майданчиків з онлайн курсами

Платформа	Лінк
Prometheus	https://prometheus.org.ua/
EdEra	https://ed-era.com/courses/
БУМ online	https://vumonline.ua/
EduHub	https://eduhub.in.ua/courses
Impactorium	https://impactorium.org/uk/all-courses/
Українська команда Google	https://grow.google/intl/ua/courses-and-tools/?category=career&type=online-courses
Coursera	https://www.coursera.org
Дія. Цифрова освіта	https://osvita.diia.gov.ua/
iversity.org (англомовна)	https://iversity.org/
online.stanford.edu (англомовна)	https://online.stanford.edu/free-courses

Індивідуальне дослідницьке завдання (ІДЗ). Тема ІДЗ обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем за посиланням: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10492>.

Результати ІДЗ можуть стати основою для доповідей на студентських науково-практичних конференціях. Методичні рекомендації до виконання ІДЗ та критерії оцінювання див. на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10492>.

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)		

10. Рекомендована література

Основна

1. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / уклад. : О.В. Соколова, Г.А. Омеляненко, В.О. Тищенко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 76 с.

2. Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О., Соколова О.В., Парій С.Б. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 108 с.

3. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

4. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.

5. Інноваційні освітні технології : навчально-методичний посібник / упорядник Л. М. Прокопів. Івано-Франківськ, 2020. 172 с.

6. 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.

7. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.

Додаткова

1. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

2. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. Journal of History Culture and Art Research. Karabuk, 2019. Vol. 8 (2), June. P. 93 – 101.

3. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50 – 59.

4. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії / під заг. ред. О.А. Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2018. 131 с.

5. Технології профільного навчання : колективна монографія / за наук. ред. Г. О. Васьківської. Київ : Педагогічна думка, 2020. 304 с.

6. Потужний О. В., Постернак І. В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. *Молодий вчений*. Одеса, 2019. № 4.1 (68.1). С. 164 – 167.

7. Жамардїй В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2018. Випуск 22. С. 87–91.

8. Тищенко, В. О., Коваленко, Ю. О., Омеляненко, Г. А., Кириченко, Н. (2024). Цифрові платформи та мультимедійні технології у контексті сучасних технологій фізичного виховання та спорту. *Академічні візії*, (34). URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2379>.

9. Коваленко, Ю. О., Тищенко, В. О., & Омеляненко, Г. А. (2024). Структурна модель сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті. *Академічні візії*, (33). С. 1–10.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: <https://surl.li/pevgxs> (дата звернення: 20.02.2024).

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.

Політика академічної доброчесності

Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до колег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту
https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrity/Academ_3_12_red3.pdf.

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення StrikePlagiarism.

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 інститути (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;



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;

мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.

У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.

Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім'я, по батькові;

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

Комунікація викладача зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2025-2026 рр.

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

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь 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://lnk.ua/gk4x2wkVv>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у 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. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://lnk.ua/9MVwgEpVz>.

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://lnk.ua/EYNg6GpVZ>.

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://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марти 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. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <https://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 ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua/>.

Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.