

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та
туризму



М. В. Маліков
(ініціали та прізвище)

«20» вересня 2025 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

підготовки бакалаврів

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Комп'ютерні науки»

спеціальності Ф3 Комп'ютерні науки

галузі знань F Інформаційні технології

ВИКЛАДАЧ: Верітов О. І. д.пед.н., професор кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол №1 від «19» серпня 2025 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

_____ А. В. Сватъєв

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ Н. В. Матвіїшина

2025 рік



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

E-mail: kor230405@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення:

Телефон: +380974984488

Інші засоби зв'язку: *Viber, WhatsApp, 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 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.

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.



Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	-
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Практичні заняття	30 год.	8
Самостійна робота	60 год.	82
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
Компетентності		
ЗК15 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя	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.
Програмні результати навчання		
ПР22 Знати та використовувати форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового	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



способу життя		викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність
---------------	--	--

3. 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д. ф.	з.ф .	
Практичне заняття 1	Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять.	2	1	Тиждень 1
Самостійна робота	Організація занять з фізичного виховання	4	5	Тиждень 1
Практичне заняття 2	Організація самостійних занять з фізичного виховання.	2		Тиждень 2
Самостійна робота	Організація самостійних занять з фізичного виховання.	4	8	Тиждень 2
Практичне заняття 3	Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.	2	1	Тиждень 3
Самостійна робота	Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання.	4	8	Тиждень 3

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
Фізичне виховання



Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д. ф.	з.ф .	
Практичне заняття 4	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	2	1	Тиждень 4
Самостійна робота	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	4	8	Тиждень 4
Практичне заняття 5	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	2	1	Тиждень 5
Самостійна робота	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	4	5	Тиждень 5
Практичне заняття 6	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.	2	1	Тиждень 6
Самостійна робота	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.	4	5	Тиждень 6
Практичне заняття 7	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2	1	Тиждень 7
Самостійна робота	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	8	Тиждень 7
Практичне заняття 8	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2	0,5	Тиждень 8
Самостійна робота	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 8
Практичне заняття 9	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2	0,5	Тиждень 9
Самостійна робота	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 9
Практичне заняття 10	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2	0,5	Тиждень 10
Самостійна робота	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 10
Практичне заняття 11	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.	2	0,5	Тиждень 11
Самостійна робота	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.	4	5	Тиждень 11
Практичне заняття 12	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 12
Самостійна робота	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 12
Практичне заняття 13	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 13
Самостійна робота	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 13
Практичне заняття 14	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 14
Самостійна робота	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 14
Практичне заняття 15	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 15
Самостійна робота	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4	5	Тиждень 15
Всього		90	90	



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	Мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44	10



Вид заняття/роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та терміни виконання	Усього балів
		(кількість разів)	Мінімальна кількість 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 підсумковий 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: CE3H 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.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до складання іспиту не допускаються.

Політика академічної доброчесності

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У разі виявлення порушення норм академічної доброчесності, до студента можуть бути застосовані дисциплінарні заходи, відповідно до Кодексу академічної доброчесності ЗНУ <https://tinyurl.com/ya6yk4ad> та Положення про організацію навчального процесу в Запорізькому національному університеті <https://www-tinyurl.com/bd0e85f4>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час практичних занять дозволяється виключно з навчальною метою (для уточнення деяких даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Обов'язково умовою є: активування режиму «без звуку» до початку заняття.



Під час виконання заходів контролю (контрольних робіт, модульних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано.

Визнання результатів неформальної/ інформальної освіти

Визнання результатів неформальної/ інформальної освіти, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положення Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/ або інформальної освіти: <https://www.tinyurl.com/8765ba58>.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle необхідно переконатись, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_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/gk4x2wkVy>.

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 пароллю:
<https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:

<https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.