

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЛОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан філологічного факультету
Ірина БОНДАРЕНКО

«22» серпня 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

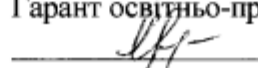
підготовки бакалаврів
денної форми здобуття освіти
освітньо-професійна програма «Середня освіта (Українська мова і література»
спеціальності А4 «Середня освіта»
предметної спеціальності А4.01 «Українська мова і література»
галузі знань А «Освіта»

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

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 1 від «22» серпня 2025 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту


А. В. Сватєв

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми



Р. О. Христіанінова

2025 рік

Зв'язок з викладачем (викладачами):

E-mail: cach02061977@gmail.com

Телефон: 0667222684

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

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

1. Опис навчальної дисципліни

Курс «Фізичне виховання» є складником підготовки здобувача ступеня вищої освіти «Бакалавр» галузі знань «Освіта / Педагогіка» спеціальності «Середня освіта». Силабус навчальної дисципліни загальної підготовки складено відповідно до освітньої програми «Середня освіта (Українська мова і література)» галузі знань «Освіта / Педагогіка» спеціальності «Середня освіта».

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 2024 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.

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.

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

Постреквізити курсу: знання, отримані під час вивчення ОК «Фізичне виховання», знадобляться здлбувачам вищої освіти для підтримання свого здоров'я в процесі навчання в університеті та протягом усього життя.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	1-й
Кількість кредитів ECTS	3	3
Кількість годин	90	90
Лекційні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	30	8
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	60	82
Консультації	<i>особисті – середа, з 11:00 до 13:00, СОК ЗНУ, ауд. 101;</i> <i>дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю</i>	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Покликання 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 забезпечити однаковий доступ до освіти кожному учасникові освітнього процесу без будь-яких проявів дискримінації на засадах інклюзивності і безбар'єрності. ЗК 5 Здатність до формування культури здорового способу життя здобувачів освіти, забезпечення їхнього фізичного та психічного розвитку; підтримання особистого фізичного та психоемоційного здоров'я під час професійної діяльності. ЗК 8 Здатність до формування у здобувачів освіти загальнолюдських цінностей – людської гідності, чесності, справедливості, доброти,	Традиційні методи: пояснювально-ілюстративні (розповідь, інструктаж, використання фото та відеоматеріалів, презентацій); евристичні (бесіда); репродуктивні (робота з підручником, посібником);	Поточні контрольні заходи: методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати

милосердя, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, конструктивної взаємодії між собою та з дорослими. ПРН 20 Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, ураховуючи культурні й особистісні відмінності співрозмовників, принципи недискримінації та поваги до відмінностей. ПРН 22 Забезпечувати педагогічну підтримку осіб з особливими освітніми потребами, організовувати освітнє середовище з урахуванням їхніх потреб та можливостей.	дослідницькі (опрацювання наукової літератури); практичні (складання методичних рекомендацій). Інтерактивні методи: робота в парах та групах; робота з інтерактивними-онлайн-ресурсами.	певний матеріал (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	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	2	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	4	2	1 раз на тиждень

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
	помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.			
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.	15	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	2	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.	15	20	
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

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
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 відхилення в стані здоров'я, з адаптивної фізичної культури.	15	20	
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. Басєвський) 3. Методика розрахунку рівня здоров'я (за В.С.Язловецьким і В.А.Іванченком)	15	22	

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.	5 балів: здобувач вищої освіти повністю та правильно виконав усі завдання: чітко визначив основні вимоги до форми одягу для занять з фізичного виховання; продемонстрував повне розуміння місця проведення занять та його особливостей; назвав і пояснив нормативні акти щодо техніки безпеки; ґрунтовно розкрив основні правила техніки безпеки та фізичного комфорту;	5

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
			правильно охарактеризував обладнання залу та вимоги до його безпечного використання; відповіді логічні, послідовні, терміни використано коректно. 4 бали: здобувач виконав більшість завдань правильно, але: допустив незначні неточності у формулюваннях; окремі положення розкрито неповністю; загалом демонструє розуміння теми та вимог безпеки; відповіді структуровані, але потребують уточнення або прикладів. 3 бали: здобувач частково виконав завдання: розкрив не всі пункти або розкрив їх поверхово; має фрагментарні знання щодо техніки безпеки та фізичного комфорту; допускає помилки у термінології; відповіді непослідовні, але базові уявлення сформовані. 2 бали: здобувач виконав мінімальну частину завдань: знання поверхові, несистемні; значна частина вимог до форми одягу, техніки безпеки та обладнання залу не розкрита; допущено суттєві помилки або пропуски важливих аспектів. 1 бал: здобувач має поодинокі уявлення про тему; відповіді фрагментарні, без логічного зв'язку; не орієнтується у нормативних вимогах і правилах безпеки; робота виконана формально. 0 балів: здобувач не виконав завдання або відмовився від відповіді; надані відповіді не	

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
			відповідають змісту завдань; відсутні знання з основ техніки безпеки та організації занять з фізичного виховання.	
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.	5 балів – Практичне завдання виконано повністю та правильно. Здобувач освіти: демонструє ґрунтовні теоретичні знання; правильно і впевнено застосовує їх на практиці; виконує фізичні вправи технічно правильно; обґрунтовано пояснює методику, навантаження та організацію занять. 4 бали – Практичне завдання виконано загалом правильно, але з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в навчальному матеріалі; правильно виконує вправи, допускаючи поодинокі помилки; загалом правильно застосовує методику та дозує навантаження; помилки не впливають суттєво на загальний результат. 3 бали – практичне завдання виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань; допускає помилки у техніці виконання або методиці навчання. 2 бали – практичне завдання виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень теоретичної підготовки; неправильно виконує вправи або порушує методику. 1 бал – практичне завдання не виконано або виконано неправильно. Здобувач освіти: не володіє необхідними знаннями і практичними навичками; не може пояснити техніку.	5

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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції м'язів грудей; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування м'язів грудей, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів грудей; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів грудей; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	5
----------------------------	--	---	---	----------

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
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 спини. 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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції м'язів спини; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування м'язів спини, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів спини; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів спини; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції дельтоподібних м'язів; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування дельтоподібних м'язів, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	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. Основи побудови оздоровчого тренування. 2. Характеристика засобів спеціально-оздоровчої спрямованості. 3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	6

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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції м'язів квадрицепсу; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування м'язів, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	5
----------------------------	---	--	---	----------

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції м'язів біцепсу; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування м'язів, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	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.	5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає анатомію та функції м'язів трицепсу; правильно називає та демонструє основні силові вправи; аргументовано пояснює типові помилки та способи їх виправлення; розуміє особливості тренування м'язів, у тому числі в домашніх умовах; 4 бали практичну роботу виконано загалом правильно, з незначними неточностями. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів; правильно підбирає вправи, але допускає поодинокі помилки в поясненнях; загалом правильно характеризує особливості тренування; 3 бали практичну роботу виконано частково. Здобувач освіти: має середній рівень знань з анатомії м'язів; знає не всі вправи або неповно пояснює їх виконання; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування; 2 бали практичну роботу виконано фрагментарно. Здобувач освіти: демонструє низький рівень знань; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або не розуміє типових помилок; 1 бал практичну роботу виконано мінімально. Здобувач освіти: володіє окремими фрагментарними знаннями; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування; 0 балів практичну роботу не виконано або відповіді не відповідають темі. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.	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

Критерії оцінювання завдань на практичному занятті:

5 балів практичну роботу виконано повністю, правильно та усвідомлено. Здобувач освіти: чітко знає **анатомію та функції м'язів трицепсу**; правильно називає та демонструє **основні силові вправи**; аргументовано пояснює **типові помилки** та способи їх виправлення; розуміє **особливості тренування м'язів**, у тому числі в домашніх умовах;

4 бали практичну роботу виконано **загалом правильно, з незначними неточностями**. Здобувач освіти: добре орієнтується в анатомії та функціях м'язів; правильно підбирає вправи, але допускає **поодинокі помилки в поясненнях**; загалом правильно характеризує особливості тренування;

3 бали практичну роботу виконано **частково**. Здобувач освіти: має **середній рівень знань** з анатомії м'язів; знає не всі вправи або **неповно пояснює їх виконання**; допускає помилки у визначенні функцій м'язів чи особливостей тренування;

2 бали практичну роботу виконано **фрагментарно**. Здобувач освіти: демонструє **низький рівень знань**; плутає назви м'язів та їх функції; неправильно визначає вправи або **не розуміє типових помилок**;

1 бал практичну роботу виконано **мінімально**. Здобувач освіти: володіє **окремими фрагментарними знаннями**; не може логічно пояснити анатомію, функції чи вправи; не орієнтується в особливостях тренування;

0 балів практичну роботу **не виконано** або відповіді **не відповідають темі**. Здобувач освіти: не володіє базовими знаннями з теми; не може відповісти на запитання або виконати завдання.

Критерії індивідуального завдання:

2,5 балів – студент виконав завдання згідно з рекомендаціями, повністю, не припустившись помилок, коментує виконане завдання, відповідає на додаткові запитання.

2 бали – студент самостійно, у повному обсязі виконав завдання, але не зміг оперувати отриманими знаннями в навчальній дискусії.

1,5 бали – студент виконав завдання не в повному обсязі, стереотипно, але принципово правильно.

1 бал – студент виконав завдання частково з грубими помилками.

0 балів – студент не виконав завдання. У такому випадку надається можливість повторного виконання завдання, але не пізніше наступного заняття.

Критерії оцінювання контрольних еормативів на заліку:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44. Мінімальна кількість разів: дівчата – 7; максимальна – 24.

Присідання на двох ногах за 50 секунд (кількість разів): Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50. Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна – 50.

Вправа «Планка» час/с.: Мінімальна кількість разів: хлопці – 60; максимальна – 150. Мінімальна кількість разів: дівчата – 30; максимальна – 120.

Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи в положення сидючи за 60 секунд (кількість разів): Мінімальна кількість разів: хлопці – 26; максимальна – 53. Мінімальна кількість разів: дівчата – 20; максимальна – 47.

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. Бокан О. Енциклопедія пауерліфтингу: навчальний посібник. Київ: Молодь, 2021. 208 с.
2. Мошко В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Атлетизм: історія розвитку, правила змагань, методика навчання: равчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2022. 150 с.
3. Варуй К.Л. Основи силового трибїрства: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2024. 256 с.
4. Гулко С.В. Теніс. Теоретичні та практичні аспекти атлетизму: навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2022. 288 с.
5. Кубасов В.М. Пауерліфтинг. Довідник тренера: підручник. Одеса : ОНУ, 2023. 246 с.
6. Гудко М.О. Основи трибїрства: підручник. Київ : САМ, 2009. 272 с.

7. Котов В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі бодібілдингу) : навчальний посібник, Вінниця: Планер, 2024. 156 с.
8. Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 1. С. 175-181.
9. Пономарьов В. О., Царенко К. В. Дослідження впливу занять гімнастикою на покращення процесу фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків 16–17 років. EUROPEAN INTEGRATION PROCESSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. 2024. № 7. С. 219-229.
10. Пономарьов В. О., Маліков М. В., Симонік А. В., Верітов О. І. Вплив занять атлетичною гімнастикою на швидко-силові здібності у юнаків 18-20 років, які займаються греко-римською боротьбою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № В и п у с к 3 (189) 24. С. 142-147.

Інформаційні джерела:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2024 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. 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 роботу 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, свідоцтво, відгук ментора), що демонструють набуті компетентності. Рішення про зарахування ухвалює викладач у межах встановлених університетом процедур.

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 **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. 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/>.