

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Дека́н факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков

(ініціали та прізвище)

« 24 » 08 2024 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма «Право»
спеціальності 081 Право
галузі знань 08 Право

**викладач: Дядечко Ігор Євгенович, к.н. з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри фізичного виховання та спорту**

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

(підпис)

Андрій СВАТЬСВ

(ініціали, прізвище)

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

Дмитро ЄРМОЛЕНКО

(ініціали, прізвище)



Зв'язок з викладачем (викладачами): (061) 289-12-81

E-mail: i.dyadechko@ukr.net

Сезн ЗНУ повідомлення

Телефон: (061) 289-12-81

Інші засоби зв'язку: Viber

Кафедра: фізичної культури і спорту (IV корп., к. 217)

1. Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною складовою вищої гуманітарної освіти та важливим чинником формування професійної компетентності майбутніх менеджерів міжнародного бізнесу. Вона забезпечує комплексний педагогічний вплив на особистість здобувача вищої освіти з урахуванням вимог сучасного глобалізованого бізнес-середовища, що характеризується високою інтенсивністю праці, мобільністю та підвищеним рівнем відповідальності.

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого та систематичного впливу на людину, що здійснюється за допомогою фізичних вправ, природних та загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, підвищення рівня працездатності, стресостійкості та адаптаційних можливостей організму. У процесі навчання відбувається вдосконалення морфофункціональних можливостей, формування й розвиток життєво необхідних рухових навичок та знань, які забезпечують готовність майбутнього менеджера до ефективної професійної діяльності в умовах міжнародного бізнесу.

Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури здобувача вищої освіти, його здатність до саморегуляції, підтримання фізичного і психоемоційного балансу, а також розвиток професійно значущих якостей, необхідних для успішної управлінської діяльності на міжнародному рівні.

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

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

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 захопити 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	-	
Практичні заняття	30 год.	16 год.
Самостійна робота	60 год.	74 год.
Консультації	<i>особисті – середа, з 11:00 до 13:00, СОК ЗНУ, ауд. 101; дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю</i>	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця</p>	<p>практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.</p>	<p>Під час викладання дисципліни спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тести.</p> <p>Спостереження здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.</p>



<p>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.</p> <p>СКЗ. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.</p>		
<p>РН 7. Складати та узгоджувати план власного прикладного дослідження і самостійно збирати матеріали за визначеними джерелами.</p> <p>РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.</p> <p>РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.</p>	<p>практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.</p>	



3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація занять з фізичного виховання

Тема 1. Організаційні правила проведення занять з фізичної культури

Поняття та значення організаційних правил у процесі фізичного виховання. Основні вимоги до спортивної форми одягу та взуття залежно від виду занять і пори року. Гігієнічні вимоги до зовнішнього вигляду здобувачів освіти під час занять. Ознайомлення з місцем проведення занять (спортивний зал, тренажерний зал, відкриті спортивні майданчики), їх функціональними зонами та призначенням. Нормативно-правові акти, що регламентують організацію та безпеку занять з фізичної культури (правила внутрішнього розпорядку, інструкції з охорони праці та техніки безпеки). Основні правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ, користування спортивним інвентарем і тренажерами. Поняття фізичного комфорту та самоконтролю під час занять: самопочуття, пульс, дихання, ознаки перевтоми. Обладнання та інвентар спортивного залу, вимоги до їхнього стану, зберігання та використання.

Тема 2. Основні методи навчання фізичних вправ і вимоги до них

Педагогічні основи навчання техніці фізичних вправ. Загальна характеристика методів навчання у фізичному вихованні: словесні, наочні, практичні методи, методи контролю та самоконтролю. Послідовність навчання рухових дій: ознайомлення, розумування, закріплення та вдосконалення техніки. Методика навчання фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Фізична культура як форма організації навчально-тренувальних занять з різних видів спорту. Загальні питання спортивного тренування: принципи тренувального процесу (систематичність, поступовість, доступність, індивідуалізація). Поняття фізичного навантаження, його обсяг та інтенсивність. Регулювання навантажень на заняттях з фізичної культури та профілактика перенавантаження.

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

Анатомічна характеристика м'язів грудей (великий і малий грудні м'язи), їх будова та розташування. Функціональне значення м'язів грудей у руховій діяльності та підтриманні правильної постави. Основні силові вправи для розвитку м'язів грудей: жими, віджимання, розведення рук, вправи з власною вагою та з обтяженнями. Техніка виконання базових і допоміжних вправ. Типові помилки під час виконання вправ для м'язів грудей та способи їх усунення. Особливості тренування м'язів грудей у межах занять з фізичної культури. Рекомендації щодо дозування навантаження. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах із використанням мінімального інвентарю.

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

Анатомія м'язів спини: поверхневі та глибокі м'язи, їх роль у стабілізації хребта та забезпеченні рухової активності. Функції м'язів спини у підтриманні правильної постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Основні силові вправи для м'язів спини: підтягування, тяги, гіперекстензії, вправи з власною вагою та на тренажерах. Технічні вимоги до виконання вправ, положення корпусу, контроль дихання. Типові помилки при виконанні вправ для м'язів спини та їх вплив на здоров'я. Особливості тренування м'язів спини на заняттях з фізичної культури. Рекомендації щодо безпечного тренування та профілактики травм. Можливості тренування м'язів спини у домашніх умовах.



Змістовий модуль 2. Техніка виконання силових вправ

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

Анатомічна характеристика дельтоподібних м'язів: передній, середній та задній пучки, їх розташування та взаємодія з іншими м'язовими групами плечового пояса. Функції дельтоподібних м'язів у забезпеченні рухів верхніх кінцівок (згинання, розгинання, відведення, обертання руки). Основні силові вправи для розвитку дельтоподібних м'язів: жими, підйоми рук, розведення гантелей, вправи з власною вагою та на тренажерах. Технічні вимоги до виконання вправ, положення корпусу та контроль рухів. Типові помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів, їх вплив на ефективність тренування та ризик травм. Особливості тренування дельтоподібних м'язів у межах занять з фізичної культури з урахуванням рівня підготовленості здобувачів освіти. Рекомендації щодо дозування навантаження. Можливості тренування дельтоподібних м'язів у домашніх умовах із мінімальним спортивним інвентарем.

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

Анатомія м'язів квадрицепсу стегна: пряма, латеральна, медіальна та проміжна головки, їх функціональне значення. Роль квадрицепсу у рухах нижніх кінцівок, підтриманні рівноваги та стабільності колінного суглоба. Основні силові вправи для розвитку м'язів квадрицепсу: присідання, випади, жими ногами, підйоми на опорі, вправи з власною вагою та з обтяженнями. Технічні особливості виконання вправ, правильне положення стоп, колін і корпусу. Типові помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу та їх негативний вплив на суглоби. Особливості тренування квадрицепсу на заняттях з фізичної культури. Регулювання інтенсивності та обсягу навантаження. Організація тренування м'язів квадрицепсу у домашніх умовах.

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

Анатомічна будова біцепсу плеча: довга і коротка головки, їх участь у рухах ліктьового та плечового суглобів. Функції біцепсу у згинанні руки та супінації передпліччя. Основні силові вправи для розвитку м'язів біцепсу: згинання рук з гантелями та штангою, підтягування, вправи з еспандерами та власною вагою. Технічні вимоги до виконання вправ, контроль амплітуди руху та дихання. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу, їх вплив на ефективність тренування. Особливості тренування біцепсу у рамках навчальних занять. Рекомендації щодо безпечного виконання вправ. Можливості тренування м'язів біцепсу у домашніх умовах.

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

Анатомія м'язів трицепсу плеча: довга, латеральна та медіальна головки, їх анатомічні та функціональні особливості. Функції трицепсу у розгинанні руки та стабілізації плечового суглоба. Основні силові вправи для розвитку м'язів трицепсу: розгинання рук, жими вузьким хватом, віджимання на брусах, вправи з гантелями, штангою та еспандерами. Техніка виконання вправ та вимоги до безпеки. Типові помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування трицепсу у системі занять з фізичної культури. Дозування навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Організація тренування м'язів трицепсу у домашніх умовах.



4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
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 помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.	4	2	1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури. Питання для розгляду. 1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання. 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	4	2	1 раз на тиждень



	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.			
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	2	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	2	1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема. Спрямоване використання оздоровчої фізичної культури в житті студентів. Питання для розгляду. 1. Фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям 2. Методика занять зі студентами, що мають 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	2	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	2	1 раз на тиждень
Самостійна робота	Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, які займаються оздоровчою фізичною культурою. Питання для розгляду. 1. Паспорт здоров'я студента. 2. Індекс функціональних змін (р.м. Баєвський) 3. Методика розрахунку рівня здоров'я (за В.С.Язловецьким і В.А.Іванченком)	15	14	

5. Види і зміст контрольних заходів

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

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
Фізичне виховання



Практичне заняття 3	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів грудей.	1. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. 2. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. 3. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей. 5. Тренування м'язів грудей у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на два теоретичні питання.	1.Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання. 2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	4
Практичне заняття 4	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів спини.	1. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів спини. 2. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини. 3. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів спини.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Практичне заняття 5	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для дельтоподібних м'язів.	1. Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. 2. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. 3. Анатомія дельтоподібних м'язів. Функція дельтоподібних м'язів. Основні силові вправи для дельтоподібних м'язів.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
Фізичне виховання



		4. Основні помилки при виконанні вправ для дельтоподібних м'язів. Особливості тренування дельтоподібних м'язів. 5. Тренування дельтоподібних м'язів у домашніх умовах.		
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.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дайте відповідь на два теоретичні питання	1. Фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям 2. Методика занять зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, з адаптивної фізичної культури	За кожну правильну відповідь – 2	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.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5



		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.		
Практичне заняття 8	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.	1. Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. 2. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. 3. Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу. 5. Тренування м'язів трицепсу у домашніх умовах.	За кожне виконане завдання 1 бал.	5
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

Вид заняття/ роботи	Вид підсумкового контрольного заходу	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії оцінювання	Усього балів
Залік	Індивідуальне завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний Використання графічних і наочних матеріалів, аудіо- та відеоресурсів; володіння знаннями досліджуваного матеріалу; сформованість умінь самостійного аналізу, інтерпретації та	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів. 18–20 балів Студент продемонстрував глибоке розуміння теми, провів якісний самостійний аналіз. Презентація містить унікальні графічні або відеоматеріали. Доповідь впевнена, аргументація переконлива.	20



		обґрунтованої характеристики результатів дослідження.	<p>14–17 балів Робота виконана в повному обсязі, але присутні незначні помилки в інтерпретації даних або недостатньо власних висновків. Наочність присутня, але стандартна.</p> <p>10–13 балів Матеріал викладено репродуктивно, аналіз поверхневий. Оформлення містить технічні недоліки.</p> <p>1–9 балів Завдання виконано частково, відсутня логіка дослідження, наочні матеріали низької якості або відсутні.</p>	
Контрольний норматив	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 20; максимальна – 44. Мінімальна кількість разів: дівчата – 7; максимальна – 24.	5	
Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50 секунд (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50. Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна – 50.	5	
Контрольний норматив	«Планка» час/с	Мінімальна кількість разів: хлопці – 60; максимальна – 150. Мінімальна кількість разів: дівчата – 30; максимальна – 120.	5	
Контрольний норматив	Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 60 секунд (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 26; максимальна – 53. Мінімальна кількість разів: дівчата – 20; максимальна – 47.	5	
Усього балів			40	



Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90-100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85-89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75-84 (добре)	3 (задовільно)	
D	70-74 (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)		зараховано

7. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література:

1. Верітов О. І. Теоретичні засади формування підприємницької культури майбутніх тренерів-викладачів. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті : колективна монографія / за ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 100–122.

2. Дядечко І. Є., Горбуля В. О. Особливості проведення занять із баскетболу в процесі дистанційного навчання. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 2. С. 82-87. URL: DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-12>.

3. Дядечко І. Є., Молчанов О. В. Методика ведення занять з волейболу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. «Перспективи та інновації науки». 2024. № 6(40). С. 156-163.

4. Tyshchenko V, Bosenko A, Kozak Y, Denysovets A, Atamanyuk S, Veritov O, Ruda I. Enhancing respiratory function through Yoga and Pilates in women aged 45-50 . *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2024;28(5):449-55. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0513>

5. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Курко Я.В., Федчишин О.Я., Вальчак Н.В., Босюк О.М. Навчально-методичні матеріали з курсу "Плавання" для студентів денної форми навчання. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя 2022. 38 с.

7. Курко Я.В., Кульчицький З.Й., Вальчак Н.В. Навчально-методичні рекомендації "Паспорт здоров'я" для студентів основної групи. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. Івана Пулюя. 2021. 22 с.

Додаткова:

8. Фізичне виховання. Атлетизм і гирьовий спорт: спеціальні підготовчі вправи з гирями мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: І. В. Казмірчук, З. Й. Кульчицький.– Тернопіль, 2021. URL: https://youtu.be/1j_8ZuSErjo

9. Vjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). *Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 39–53.



Інформаційні джерела:

1. Фізичне виховання та спорт. Науковий журнал Запорізького національного університету. 2024. № 1–2. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport>
2. Pedagogy of Physical Culture and Sports. International scientific journal. 2024. URL: <https://sportpedagogy.org.ua>
3. Освітні компоненти з фізичного виховання та здорового способу життя ЗНУ (2024). Офіційний сайт Запорізького національного університету. URL: <https://www.znu.edu.ua>
4. 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>
5. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького/ URL: <http://zounb.zp.ua/>
6. Наукова бібліотека Запорізького національного університету/ URL: <http://library.znu.edu.ua/>

7. Регуляції і політики курсу

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 відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; плейрайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності.

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.orgта подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:



Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbu.gov.ua>
Цифрова повнотекстова база даних англomовної наукової періодики JSTOR:
<https://www.jstor.org/>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у CiscoWebex та ін. – 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, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2024-2025 н.р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до:



Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: vbanakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: Тел. [\(061\) 227-12-48](tel:+380612271248)

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):
<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

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

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:
<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):
<http://sites.znu.edu.ua/confucius>