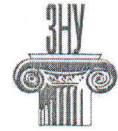


Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізичне виховання
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму



М.В. Маліков

2025

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

підготовки здобувачів першого (бакалаврського) освітнього ступеня
денної форми здобуття освіти
освітньо-професійної програми «Міжнародні відносини»
спеціальності СЗ «Міжнародні відносини»
галузі знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

ВИКЛАДАЧ: Верітов Олександр Ігорович, д.п.н., доцент, доцент кафедри
фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від "19" 08. 2025р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

А. В. Сватєєв

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

С. С. Черкасов

2025 рік

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізичне виховання



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

E-mail: kor230405@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення:

Телефон: +380974984488

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

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

1. Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною складовою частиною вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього спеціаліста в процесі формування його професійної компетентності.

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину, здійснюваний за допомогою фізичних вправ, природних 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.

Пререквізити – шкільний курс фізичного виховання.

Запорізький національний університет

Силабус навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

2. Паспорт навчальної дисципліни

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

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
1	2	3
ЗК 2 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 і 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 образу життя	Практичні методи Вправи з різних видів рухової активності, моделювання ситуацій здорового способу життя, дискусія щодо моральних і культурних аспектів рухової діяльності Методи наочності Показ елементів національних і сучасних форм фізичної активності, візуалізація зв'язку фізичної культури з розвитком суспільства (схеми, відео, інфографіка)	Усне опитування з історії та цінностей фізичної культури Захист міні-проектів щодо здорового способу життя Спостереження за участю у рухових заходах Рефлексивний звіт студента про власний ЗСЖ
РН 18 Мати навички використання різних видів та форм рухової активності для	Методи використання слова: бесіди про цінності здорового способу життя.	Участь у заходах з пропаганди ЗСЖ (оцінка за результатами), презентація

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

активного відпочинку та ведення здорового образу життя	Методи наочності: демонстрація прикладів пропаганди ЗСЖ (плакати, відео, заходи) Практичні методи: організація студентами акцій, свят, міні-проектів з рухової активності	власних ініціатив щодо рухової активності, аналіз рефлексивного журналу про цінності та поведінку, опитування / тестування з гуманітарних основ фізичної культури
--	--	---

4. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Організація занять з фізичного виховання у ВНЗ. Техніка безпеки під час занять. Методи контролю і засоби відновлення організму після фізичним вихованням. Організація самостійних занять з фізичного виховання. Методи контролю і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання. Методи контролю функціональної підготовленості організму. Методи контролю функціональної підготовленості організму. Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень. Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Фізичне виховання в обмежених умовах. Тренування м'язів в обмежених умовах. Пульсометрія під час занять. М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах. Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання. М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах. М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

5. Структура навчальної дисципліни

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

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практичне 4	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	2		Тиждень 4
Самостійна робота 4	Методи контролю функціональної підготовленості організму.	4		
Практичне 5	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	2		Тиждень 5
Самостійна робота 5	Методи і засоби відновлення організму після фізичних навантажень	4		
Практичне 6	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна.	2		Тиждень 6
Самостійна робота 6	Засоби підготовки організму до занять з фізичного виховання, особиста гігієна	4		
Практичне 7	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 7
Самостійна робота 7	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 8	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 8
Самостійна робота 8	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 9	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 9
Самостійна робота 9	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 10	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	2		Тиждень 10
Самостійна робота 10	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.	4		
Практичне 11	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання	2		Тиждень 11
Самостійна робота 11	Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання	4		
Практичне 12	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 12
Самостійна робота 12	М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 13	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 13
Самостійна робота 13	М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 14	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 14

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Самостійна робота 14	М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		
Практичне 15	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах	2		Тиждень 15
Самостійна робота 15	М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах	4		

6. Види і зміст контрольних заходів

Практична робота 1	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 1	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 2	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 2	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 3	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених	2

		програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Самостійна робота 3	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 4	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 4	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 5	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2

Самостійна робота 5	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 6	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 6	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього на ЗМ 1 контрольних заходів			24
Практична робота 7	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 7	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених	2

		програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Практична робота 8	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 8	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 9	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 9	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 10	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2830	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні	2

		практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Самостійна робота 10	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 11	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 11	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 12	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 12	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати	2

		та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Практична робота 13	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 13	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 14	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Самостійна робота 14	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Практична робота 15	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і	2

		якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Самостійна робота 15	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=283 <u>0</u>	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали. 2 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за ЗМ 2 контрольних заходів			36
Усього контрольних заходів			60
Підсумковий контроль			
Залік	Практичне завдання	Зміст	
	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
	Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50с (кількість разів)	Мінімальна кількість разів: хлопці – 32; максимальна – 50 Мінімальна кількість разів: дівчата – 32; максимальна - 50
	Контрольний норматив	«Планка» час/с	Мінімальна кількість разів: хлопці – 60с; максимальна – 150с Мінімальна кількість разів: дівчата – 30с; максимальна – 120с
	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
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)	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)		

7. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література:

1. Ванюк Д.В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 44с.

Інформаційні джерела:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
2. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О.Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>
3. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького/ URL: <http://zounb.zp.ua/>
4. Наукова бібліотека Запорізького національного університету/ URL: <http://library.znu.edu.ua/>

8. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

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

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

Політика академічної доброчесності

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

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

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

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

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

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

Комунікація

Головною платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

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

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Процедура забезпечення якості визнання результатів неформального та інформального навчання є складовою системи внутрішнього забезпечення якості освіти ЗНУ. Правила зарахування результатів навчання які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як навчальній дисципліні в цілому, так і її окремому розділу, темі (темам) визначені у Положенні ЗНУ Про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти (<https://surl.li/gachqj>).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н.р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методіку проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/h8d5kzmm>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/4zqx2jbp>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок прийому, відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення здобувачів вищої освіти в ЗНУ: <https://tinyurl.com/mvw7unjz>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що

можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

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

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ

Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

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

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

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

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

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

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

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

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