

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету  
фізичного виховання, здоров'я та  
туризму, ЗНУ

« 28 » 08 2024

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

підготовки бакалаврів

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)

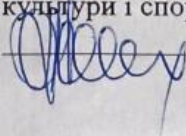
спеціальності 014 Середня освіта

галузі знань освіта/педагогіка

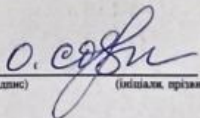
**ВИКЛАДАЧ:** Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
ТМФКіС

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від "28" 08 2024р.  
Завідувач кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорт

  
А.П. Конох

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

  
О.В. Соколова

2024 рік

**Зв'язок з викладачем (викладачами):** кандидат педагогічних наук, доцент Коваленко Юлія Олексіївна

**E-mail:** *visnik\_znu@ukr.net*

**Телефон:** *(061) 228-75-18*

**Інші засоби зв'язку:** *Viber, Facebook Messenger, Telegram 0504718905*

*Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)*

**Кафедра:** *Теорія та методика фізичної культури і спорту, IV корпус, ауд. 303*

## **1. Опис навчальної дисципліни**

Теорія і методика фізичного виховання вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

Мета дисципліни – є набуття професійних компетентностей фахівця щодо усвідомлення сутності фізичного виховання як складової частини фізичної культури, оволодіння і оперування основними поняттями галузі фізичної культури і спорту, формування системи навичок з проведення різних форм фізичного виховання в закладах освіти та особливостей виховання фізичних якостей.

Одне з головних завдань курсу «Теорії і методики фізичного виховання» – сформувати у студентів систему теоретичних знань з фізичної культури, яка в значній мірі визначає рівень і ступінь їх освіти, а також рівень їх професійної компетентності.

Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду здобувачів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання.

Предметом вивчення методики фізичного виховання є встановлення окремих закономірностей фізичного виховання й реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має конкретну спрямованість.

**Формат курсу:** Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн-консультації тощо. Інтерактивний формат курсу, що спонукає до дебатів, полеміки, аргументованого відстоювання власної точки зору, орієнтований на розвиток критично важливих для фахівця у галузі ФК навичок ефективної усної комунікації.

Застосування структурно-логічних схем до кожної теми дозволить полегшити процес сприйняття та засвоєння програмного матеріалу.

Виконання групових практичних завдань та підсумкових групових творчих проєктів спонукає до розвитку навичок командної роботи, організаційних та лідерських якостей.

Використання новітніх програмних засобів під час виконання практичних завдань розвине як загальні, так і професійні компетенції слухачів.

## 2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	<b>Обов'язкова</b>	
Семестр	3-й	3-й
Кількість кредитів ECTS 4		
Кількість годин 120 годин		
Лекційні заняття	14 год.	год.
Семінарські заняття	0 год.	год.
Практичні заняття	28 год.	год.
Лабораторні заняття	год.	год.
Самостійна робота	78 год.	год.
Консультації	<p><i>особисті – вівторок, четвер, з 11:00 до 13:00, IV корпус, ауд. 303; дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю</i></p> <p><i>Запис на консультації: visnik_znu@ukr.net</i></p>	
Вид підсумкового семестрового контролю:	<b>екзамен</b>	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle) <a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739</a>		

### 3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
<p><b>Результати навчання:</b></p> <p>ПРН 1. Знає та вмє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.</p> <p>ПРН 4. Знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок, володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій в базових видах рухової активності. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.</p> <p>ПРН 5. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання.</p> <p>ПРН 6. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знає біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.</p> <p>ПРН 7. Знає основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПРН 8. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, особливості застосовування методів теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.</p> <p>ПРН 9. Знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно-масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності.</p> <p>ПРН 11. Володіє інформацією чинних нормативно-правових документів, законодавства, галузевих стандартів професійної діяльності в установах, організаціях сфери.</p> <p>ПРН 12. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.</p> <p>ПРН 13. Володіє навичками педагогічних досліджень; вмє застосовувати методи педагогічного контролю за якістю навчання; здатний впроваджувати інноваційні педагогічні технології.</p> <p>ПРН 14. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп</p>	<p>Методи проблемного навчання; ігрове / соціальне / імітаційне моделювання; кооперативні техніки, що вимагають об'єднання локальних ініціатив слухачів методика взаємообміну завданнями; ділові ігри; портфоліо; аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод); навчання через Інтернет, контроль – тестування.</p>

населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

*ПРН 16. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту.*

**Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

ЗК 2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

*ФК 3. Здатність здійснювати планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.*

ФК 5. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

ФК 6. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

ФК 8. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

ФК 9. Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

ПК 2. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-вихованого процесі з фізичного виховання.

ПК 4. Здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного

здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища. ПК 5. Здатність проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій. ПК 9. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання.	
---	--

#### 4. Зміст навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1.** Загальна характеристика та особливості фізичних (рухових) якостей.

Визначення понять, групування рухових якостей, особливості рухової якості, віковий розвиток рухових якостей. Визначити поняття „розвиток” і „виховання” фізичних якостей. Закономірність розвитку фізичних здібностей: гетерохронність, етапність, фазність, перенос розвитку. Принципи виховання фізичних якостей: принцип відповідності педагогічних впливів; принцип розвиваючого ефекту; принцип сполученої дії; принцип варіативності.

**Змістовий модуль 2.** Основи методики розвитку сили.

Визначення поняття, види сили (загальна, місцева, абсолютна, відносна). Фактори, що зумовлюють силові можливості людини (структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел, особистісно-психологічні, власне м'язові). Режим прояву активності м'язів (поступливий, долаючий, утримуючий). Види силових здібностей (власне-силові, швидкісно-силові, силова витривалість). Методи та засоби розвитку силових здібностей (метод максимальних зусиль, колове тренування, метод повторного виконання вправ, метод до „відмови”). Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей у школярів.

**Змістовий модуль 3.** Гнучкість і особливості методики її удосконалення.

Визначення поняття. Терміни «гнучкість» і «рухливість у суглобах». Види гнучкості (активна, пасивна). Показники пасивної гнучкості. Співвідношення роботи, що спрямована на розвиток активної і пасивної гнучкості. Зв'язок між активною і пасивною гнучкістю незначний. Збільшення активної гнучкості. Показники пасивної гнучкості. Загальна і спеціальна гнучкість. Втрата рухливості в суглобах. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості (будова суглобів, сила м'язів, температура тіла, добова періодика, між м'язова координація, втома, вік, фізичне навантаження, стан психіки та емоцій). Засоби розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи). Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком. Процес розвитку гнучкості. Цілеспрямований розвиток гнучкості. стрільби з луком. Завдання розвитку гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Методичні рекомендації щодо використання вправ на гнучкість. Контрольні вправи для оцінки рухливості в суглобах

**Змістовий модуль 4.** Швидкісні здібності і основи методики їх виховання.

Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Визначення поняття «швидкість». Швидкісні характеристики рухів і дій людини. Форми прояву швидкості. Елементарні форми прояву швидкісних здібностей: латентний період (прихований) рухової реакції (або швидкість рухової реакції); швидкість поодиноких рухів при малому зовнішньому опорі; частота (темп) необтяжених рухів; швидкість цілісних рухів, яка складається з усіх трьох форм прояву швидкості. Проста реакція. Складні реакції: реакції за вибором і реакції на об'єкт, що рухається. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості: з фізіологічної точки зору; з біохімічної точки зору; морфологічні чинники; особистісно-психічні чинники; генетичні чинники. Завдання і засоби розвитку швидкісних здібностей. Методи і методичні рекомендації щодо використання вправ на швидкість: повторний, повторно-прогресуючий метод, перемінний метод, ігровий і змагальний методи. Компоненти рухової реакції. Визначення поняття «швидкісний бар'єр». Шляхи утворення і усунення «швидкісного бар'єру». Контрольні вправи для оцінки швидкісних можливостей.

**Змістовий модуль 5.** Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення.

Визначення поняття «спритність». Загальна характеристика спритності. Вдосконалення рухової діяльності аналізаторів (зорового, вестибулярного) і функції рухового аналізатора. Спритність з психологічної точки зору. Зв'язок спритності зі швидкістю і точністю складних рухових реакцій, силою м'язів, гнучкістю і витривалістю. Спритність і пластичність центральної нервової системи (ЦНС). Завдання розвитку спритності: удосконалення здібності засвоювати (маючи взірць) або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економічності й ефективності рухів; удосконалення здібності перебудовувати діяльність відповідно до змін обставин; Підвищення стійкості сформованих раціональних форм координації рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми та інших чинників (удосконалення координаційної витривалості). Вимірювання спритності. Чинники, що визначають спритність. Засоби, методи та методичні умови виховання. Методичні підходи до виховання спритності: виховання здібності засвоювати координаційно складні рухові дії; виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються; виховання здатності досягати точності рухів з дотриманням просторових, часових і динамічних параметрів; удосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення м'язів. Повторно-стандартний метод. Варіативний. Ігровий. Ігровий з додатковими завданнями. Змагальний. Контроль розвитку спритності.

**Змістовий модуль 6.** Витривалість і особливості методики її виховання.

Визначення поняття «витривалість». Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Втома, типи втоми. Три фази втоми: фаза початкової втоми, фаза компенсованої втоми, фаза декомпенсованої втоми. Основні типи втоми: розумова; сенсорна; емоційна; фізична. Види фізичної втоми: локальна (місцева) втома, регіональна втома, глобальна (тотальна) втома. Види витривалості. Загальна витривалість. Спеціальна витривалість. Фази втоми: фаза початкової втоми. Чинники, що зумовлюють витривалість людини. Особистісно-психічні чинники. Чинники генотипу (спадковості) і середовища. Спадкові чинники. Компоненти визначення витривалості. Розвиток анаеробних можливостей організму. Підвищення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму (алактатного). Удосконалення гліколітичного механізму (лактатного). Розвиток аеробних можливостей організму. Підвищення максимального рівня споживання кисню (МСК). Розвиток здатності підтримувати рівень МСК тривалий час. Забезпечення швидкого розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку витривалості.

## 5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей	2	...	<i>1 раз на тиждень</i>
2	Сила і основи методики її виховання	4		1 раз на тиждень
3	Гнучкість і особливості методики її удосконалення	2		1 раз на тиждень
4	Швидкісні здібності і основи методики їх виховання	2		1 раз на тиждень
5	Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення	2		1 раз на тиждень
6	Витривалість і особливості методики її виховання	2		1 раз на тиждень
Разом		14	...	

## 6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Особливості фізичних якостей. Сенситивні періоди	2		<i>1 раз на 2 тижні</i>
2	Методика виховання силових здібностей	6		<i>1 раз на 2 тижні</i>
3	Методика виховання гнучкості	4		<i>1 раз на 2 тижні</i>



4	Методика виховання швидкісних здібностей	4		<i>1 раз на 2 тижні</i>
5	Методика виховання координаційних здібностей	6		<i>1 раз на 2 тижні</i>
6	Методика виховання витривалості	6		
Разом		28	...	

### 7. Самостійна робота

№ змістов ого модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей	14	
2	Сила і основи методики її виховання	12	
3	Гнучкість і особливості методики її удосконалення	12	
4	Швидкісні здібності і основи методики їх виховання	12	
5	Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення	14	
6	Витривалість і особливості методики її виховання	14	
Разом		78	...

## 8. Види і зміст поточних контрольних заходів

№	Види поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	Опитування на практичних заняттях Робота у групах: питання-відповідь-дискусія	Вимоги до виконання та оформлення: у довільній формі, наявність конспекту, навчально-методичний посібник	Змістовність відповіді	14
2	Відвідування лекції	Конспект лекції, навчально-методичний посібник	Наявність конспекту лекції	14
3	Проходження тесту за матеріалом Розділу 1 у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ	Система мудл ЗНУ	Один раз у 1 модулі	6
4	Проходження тесту за матеріалом Розділу 2 у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ	Система мудл ЗНУ	Один раз у 2 модулі	6
5	Контрольна робота	Презентація	Змістовність, повне розкриття питання Один раз за 2 модулі	10
6	Самостійна робота	Презентація	Змістовність, повне розкриття питання Один раз за 2 модулі	10
<b>Усього за змістові модулі</b>	<b>7</b>			<b>60</b>

**Робота у групі** над розв'язанням практичного завдання, поставленого викладачем – на кожному практичному занятті.

**Письмова контрольна робота** – двічі на семестр, наприкінці кожного змістового модулю курсу. Контрольна робота складається з двох питань – теоретичного (дати визначення терміну, розкрити сутність поняття) та практичного (уміти виконати практичне завдання, що зазначене у методичному посібнику для кожної теми).

**Контрольна письмова завдання** у вигляді реферату виконується за бажанням студента. Тематику на вибір студента зазначені у планах практичних завдань у розділі «Індивідуальне письмове завдання». Гранична кількість індивідуальних письмових завдань – не більше 1 реферату та 1 есе за семестр. Усі письмові завдання подаються виключно через платформу Moodle.

**Письмова самостійна робота** передбачає реферування (себто, стислий переказ основних положень, дотичних до теми) двох актуальних (опублікованих не раніше ніж за 5 років та таких, що мають високий індекс цитування) наукових статей, опублікованих у зарубіжних фахових виданнях мовою, яку вивчає

студент. Обсяг реферату – до 5000 знаків. Пряме цитування реферованих джерел заборонене. Перелік реферованих джерел оформлюється за зразком:

### 9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>екзамен</b>	Тестування в мудлі	Питання для підготовки: у системі мудлі Навчально-методичний посібник	60%	20
<b>ІДЗ</b>	ЕССЕ	Тематика подана у системі мудлі	Правильно сформульовані умови завдання. Знання дослідженого матеріалу. Здатність самостійно формулювати та обґрунтовувати отримані результати.	20
Усього балів				<b>40</b>

**Аргументативне есе (Standard Argumentative Essay)** складається з таких структурних елементів: вступу, де студент декларує власну точку зору на проблему, поставлену у заголовку есе; щонайменше трьох аргументів на користь власної точки зору, структурованих за принципом *SEXI* (*Statement-Explanation-Example-Importance/Impact*).

висновку, де попередні результати синтезуються та інтегруються у більш глобальний контекст.

Оскільки головна мета есе – змусити читача розділити точку зору автора, важливо використовувати риторичні фігури переконання, маркери логічної послідовності елементів («по-перше», «по-друге», «з вищезазначеного витікає» та ін.), апелювати до етосу (спільних цінностей, поглядів, знань) та фактів (дослідження, статистичні дані, думки фахівців, приклади з життя), проводити ефективні паралелі й аналогії для демонстрації вашої ерудиції, вдало використовувати цитати з прочитаних текстів, правильно обрати інтонацію спілкування з читачем. Детальні вимоги та практичні рекомендації до написання аргументативного есе див. на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739>

**Захист групового творчого проекту або індивідуального дослідницького завдання** (тах 20 балів) здійснюється на заліковому тижні. Публічний захист є обов'язковою вимогою для зарахування результатів за даними видами робіт.

**Індивідуальне дослідницьке завдання (ІДЗ).** Тема ІДЗ обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем за посиланням: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739>  
Результати ІДЗ можуть стати основою для доповідей на студентських науково-практичних конференціях. Методичні рекомендації до виконання ІДЗ та критерії оцінювання див. на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16739>

### Шкала оцінювання: 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)		

## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
3. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 216 с.
5. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 94 с.
6. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

### Додаткова:

1. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 40 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад. : Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 40 с.
3. Шиян Б. М, Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.
4. Іваненко В. П., Бескопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси : ЦНТІ, 2005. 237 с.
5. Аксьонова О. П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
6. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод.

посіб. для вчителів-практиків. Запоріжжя, 2011. 104 с.

7. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2005. 236 с.

8. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.

9. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навчально-методичний посібник / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.

10. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / За ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

**Інформаційні джерела:**

1. Електронна адреса: відео-канал ROZUM\_RUH. URL : <http://surl.li/tryvg>.

2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL : [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html).

3. Державний стандарт початкової освіти / затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.

4. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL : <http://surl.li/trywr>.

5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 09.12.2015 № 1320-р. URL : <http://surl.li/tozuk>.

6. Блог ЛДДЕР. URL : <http://mofizkult-zp.blogspot.com>.

7. Нова фізична культура. Prometheus. URL : <http://surl.li/trywb>.

## 11. Регуляції і політики курсу

У цьому розділі науково-педагогічний визначає все, що є важливим для нього і здобувачів під час вивчення цієї навчальної дисципліни.

Розписати цей розділ можна, розкривши такі питання:

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування усіх занять є обов'язковим. У який спосіб і у які терміни здійснюється відпрацювання пропущених занять?

### **Політика академічної доброчесності**

Які заходи перевірки на плагіат будуть вжиті викладачем? Які санкції будуть застосовані до здобувачів, що вдалися до списування, плагіату чи інших проявів недоброчесної поведінки? Проінформувати та надати приклади, як необхідно оформлювати цитування, посилатися на авторів запозичених фото, ілюстрацій тощо.

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Чи можна під час занять користуватися мобільними телефонами, ноутбуками, планшетами та іншими персональними гаджетами? Якщо так, то за яких умов?

### **Визнання результатів неформальної/інформальної освіти**

Прописати процедуру врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти.

### **Комунікація**

У який спосіб здійснюватиметься комунікація викладача зі студентами (електронна пошта, Moodle, інші засоби комунікації)? У який термін викладач відповідатиме на письмові запити студентів? Чи існують формальні вимоги до оформлення таких запитів? Якщо так, то які?

### **ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.**

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р.** доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/yaбyк4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**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>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**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: Гаряча лінія: Тел.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ Силабус навчальної дисципліни

**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](mailto: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>

**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>