

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фізичної культури і здоров'я

Фізичне виховання

**Програма та інструктивно-методичні матеріали навчальної дисципліни
для здобувачів вищої освіти 1 курсу першого освітнього рівня «бакалавр»**

Галузь знань - 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 06 Журналістика, 05 Соціальні та поведінкові науки, 24 Сфера обслуговування, 07 Управління та адміністрування.

Спеціальність – 028 Менеджмент соціокультурної діяльності, 034 Культурологія, 061 Журналістика, 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство, 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, 053 Психологія, 242 Туризм і рекреація, 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво, 025 Музичне мистецтво, 026 Сценічне мистецтво.

Освітньо-професійна програма – Культурна спадщина та пам'яткоохоронна діяльність, Музейно-екскурсійна діяльність, Менеджмент культури, Менеджмент і бізнес-адміністрування, Фундаментальна та прикладна культурологія, Реклама та зв'язки з громадськістю в соціокультурній сфері, Соціальна та культурна журналістика, Цифрові музейні індустрії, Інформаційна та документаційна діяльність, Управління цифровою інформацією, Психологія, Туризмознавство, Відеоблогінг і телерепортерство, Кінорежисура та сценарна справа, Кінотелеоператерство, Кінотелережисура, Оператор телебачення, Режисура телебачення, Режисура телебачення та аудіовізуальних проєктів, Телерепортерство, Фотомистецтво та відеографія. Академічний спів, Естрадний спів, Оркестрові духові та ударні інструменти, Музичне мистецтво естради, Народні інструменти, Оркестрові струнні інструменти, Народний спів, Хорове диригування, Фортепіано, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проєктів.

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

УДК 378.015.31:796](073)

Ф 50

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ХДАК
(протокол № 6 від 29.01.2024 року)

Рецензенти:

І. Г. Бондалетов, доцент, доцент кафедри фізичної культури і здоров'я ХДАК

Н. А. Коржик, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, доцент кафедри цифрових комунікацій та інформаційних технологій, декан факультету культурології та соціальних комунікацій ХДАК

Укладачі:

Н. В. Цигановська, завідувач кафедри

В. В. Гончар, старший викладач

Н. А. Веретельникова, старший викладач

Д. С. Батулін, викладач

Фізичне виховання : прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для Ф 50 здобувачів 1 курсу першого освітнього рівня «бакалавр», всіх ОПП / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків, 2024. 24 с.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» ґрунтується на концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.

УДК 378.015.31:796](073)

© Харківська державна академія культури, 2024

© Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С., 2024

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – не має	<p>Галузь знань – 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 06 Журналістика, 05 Соціальні та поведінкові науки, 24 Сфера обслуговування</p>	Факультатив	
	<p>Спеціальність – 028 Менеджмент соціокультурної діяльності, 034 Культурологія, 061 Журналістика, 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство, 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, 053 Психологія, 242 Туризм і рекреація, 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво, 025 Музичне мистецтво, 026 Сценічне мистецтво.</p>		
Індивідуальне науково-дослідне завдання	<p>Освітньо-професійні програми: Культурна спадщина та пам'яткоохоронна діяльність, Музейно-екскурсійна діяльність, Менеджмент культури, Менеджмент і бізнес-адміністрування, Фундаментальна та прикладна культурологія, Реклама та зв'язки з громадськістю в соціокультурній сфері, Соціальна та культурна журналістика, Цифрові музейні індустрії, Інформаційна та документаційна діяльність, Управління цифровою інформацією, Психологія, Туризмознавство, Відеоблогінг і телерепортерство, Кінорежисура та сценарна справа, Кінотелеоператорство, Кінотелережисура, Оператор телебачення, Режисура телебачення, Режисура телебачення та аудіовізуальних проєктів, Телерепортерство, Фотомистецтво та відеографія. Академічний спів, Естрадний спів, Оркестрові духові та ударні інструменти, Музичне мистецтво</p>	Рік підготовки:	
<u>Не має</u>		1-й	—
Загальна кількість годин – 225		Семестр	
	1-й, 2-й	—	
		Лекції	

	естради, Народні інструменти, Оркестрові струнні інструменти, Народний спів, Хорове диригування, Фортепіано, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проектів.		
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 аудиторних – 120 самостійної роботи студента – 105	Перший (бакалаврський)	10	—
		Практичні	
		110 год.	—
		Семінарські	
		—	—
		Самостійна робота	
		105 год.	.
		Вид контролю:	
не має	—		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:
для денної форми навчання – **120/105**

ВСТУП

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю спричиняє суттєве погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, що, в свою чергу, позначається і на професійній підготовці. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підтриманню розумової працездатності на оптимальному рівні; підвищенню нервово-психічної стійкості до емоціональних стресів, успішності здобувачів вищої освіти. Разом з цим, фізичне виховання, будучи складовою системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння здобувачами знань основ фізичного виховання, вдосконалення різних видів підготовки в обраному виді рухової активності.

Завданнями навчальної дисципліни є:

1. Формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, устанавлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Засвоєння системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні.

3. Вивчити техніку різних видів рухової активності, які складають основу знань фізичної культури в закладах освіти різного профілю.

4. Підвищити загальну фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти засобами різних видів рухової активності.

Предметом навчальної дисципліни є система підготовки здобувачів вищої освіти в обраному виді рухової активності.

Об'єктом навчальної дисципліни є навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

«Фізичне виховання» – навчальна дисципліна, яка ґрунтується на концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.

Мета навчальної дисципліни – ознайомлення студентів вищих навчальних закладів культури з теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з фізичного виховання, які повинен опанувати студент упродовж навчання у ЗВО. Теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності у середовищі перебування, здійснення ефективної професійної діяльності шляхом забезпечення оптимального управління охороною праці на підприємствах, формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

- 1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональний стан свого організму;
- 2) демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Серед **загальних компетентностей**, які формуються в процесі вивчення навчальної дисципліни: розширити уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується;

розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

Серед **професійних компетентностей**: розкрити основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності; поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності; сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури, написання рефератів, та для складання самостійних комплексів фізичних вправ й підготовки до поточних та підсумкових тестів з фізичної підготовленості.

Загальні компетентності

ЗК 01. - знання та розуміння професійної діяльності;

ЗК 02. - розширення уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується;

ЗК 03. - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якості особистості;

ЗК 04. - розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

ЗК 05. - вміти користуватися загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Фахові компетентності:

ФК 01. - здатність розуміти роль фізичного виховання та безпеки життєдіяльності в розвитку особистості;

ФК 02. - здатність розкрити основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;

ФК 03. - здатність поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності;

ФК 04. - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;

ФК 05. - здатність сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури, написання рефератів, та для складання самостійних комплексів фізичних вправ й підготовки до поточних та підсумкових тестів з фізичної підготовленості

Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної програми)

ПРН 01. - здатність пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та своєму майбутньому трудовому колективі;

ПРН 02. - здатність застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

ПРН 03. - здатність розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

ПРН 04. - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;

ПРН 05. - здатність використовувати інтернет-ресурси та технології для вирішення практичних завдань з фізичного розвитку у галузі професійної діяльності;

ПРН 06. - здатність застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш корисні для поширених професій.

ПРН 07. - здатність забезпечувати дії в умовах надзвичайних ситуацій (НС) у

межах своєї компетенції на первинній посаді;

ПРН 08. - здатність поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

Очікувані результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»:

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру фізичного виховання як науки;

- основні концепції науки про фізичне виховання;
- теоретичну частину програми;
- пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань;
- мету та завдання фізичного виховання;
- механізми оздоровчої дії фізичних вправ;
- поняття про основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість);
- методи досліджень з фізичного виховання (функціональні резерви організму);
- самостійно та вільно виконувати фізичні вправи з розвитку фізичних якостей;
- використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосувати їх у процесі підготовки до тестування;
- самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань;
- застосувати спортивно-технічні та професійно-прикладні навички в практиці та методику виконання і техніку тестових вправ;
- демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму;

- формувати основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактика порушення функцій організму;
- використовувати положення законодавчих актів та нормативно-правових документів з охорони праці та цивільного захисту у своїй діяльності;
- здійснювати ідентифікацію шкідливих і небезпечних факторів в оточуючому середовищі;
- володіти основними методами збереження життя та здоров'я людей під час будь-якої діяльності;
- забезпечувати дії в умовах надзвичайних ситуацій (НС) у межах своєї компетенції на первинній посаді.
- Застосовувати набуті в процесі навчання знання щодо особливостей використання в процесах формування фізичного самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури; поєднання фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується.

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- складання самостійних комплексів фізичних вправ;
- поточні та підсумкові тести з фізичної підготовленості.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Таблиця 1

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	1. Здатність працювати в команді.
2. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	3. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
4. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	4. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	5. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
6. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.	6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
7. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	
9. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

для здобувачів вищої освіти 1 курсу

Зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Основи технічної підготовки в обраному виді рухової активності.

Тема 1. Аналіз рухової діяльності в обраному виді рухової активності.

1.1. Спортивна техніка та її структура.

Розглядається характеристика спортивної техніки. Вивчаються основні показники оцінки спортивної техніки. Вивчається структура рухів і керування ними.

1.2. Аналіз техніки обраного виду рухової активності.

Вивчення структури рухів в обраному виді спорту, створення правильної уяви про раціональну техніку в обраному виді рухової активності.

Тема 2. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.

2.1. Навчання базовим і додатковим прийомам і діям в обраному виді рухової активності.

Освоєння базових прийомів і дій в обраному виді рухової активності. Освоєння додаткових прийомів і дій в обраному виді рухової активності.

2.2. Методика навчання технічним елементам в обраному виді спорту.

Навчання фазовій структурі техніці в обраному виді рухової активності. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.

2.3. Підвищення надійності та результативності техніки в обраному виді рухової активності.

Підвищення здатності спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Поліпшення здатності спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в ускладнених умовах, досягнення економічності рухів в обраному виді рухової активності.

2.4. Забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування.

Забезпечення варіативності техніки руху, виконання змагальної вправи в полегшених, ускладнених умовах.

2.5. Удосконалення кінематичної і динамічної структури рухів в обраному виді рухової активності.

Виконання рухових дій в умовах дефіциту часу простору, виконання рухових дій на тлі втоми, виконання рухових дій із заданим темпом.

Тема 3. Визначення рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.

3.1. Оцінка спортивної техніки в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей оцінки технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підбір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.

3.2. Основи контролю в обраному виді рухової активності.

Вивчення вимог до показників, що використовуються під час контролю; особливостей оперативного, етапного, поточного контролю.

РОЗДІЛ 2. Змагальна діяльність в обраному виді рухової активності.

Тема 4. Основи змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

4.1. Фактори успішної змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності. Вивчення чинників які впливають на результативність змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

4.2. Особливості процесу змагальної підготовки.

Моделювання умов успішності виступу у змаганнях. Індивідуальний алгоритм виступу у змаганнях з обраного виду рухової активності.

РОЗДІЛ 3. Виховання фізичних якостей та їх оцінка в обраному виді рухової активності.

Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді рухової активності.

5.1. Методика розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика швидкості, засоби та методи розвитку швидкості. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.

5.2. Методика розвитку сили.

Вивчення засобів і методів силової підготовки. Застосування фізичних вправ для підвищення максимально дозволіної сили в обраному виді рухової активності.

5.3. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей. Застосування фізичних вправ для підвищення швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

5.4. Методика розвитку силової витривалості в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів, методів спрямованих на підвищення рівня силової витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня силової витривалості в обраному виді рухової активності.

5.5. Методика розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика гнучкості, засоби, методи розвитку гнучкості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості в обраному виді рухової активності.

5.6. Методика розвитку загальної витривалості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика витривалості. Вивчення засобів, методів для розвитку загальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення загальної витривалості в обраному виді рухової активності.

5.7. Методика розвитку спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів, методів для розвитку спеціальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.

5.8. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів методів спрямованих на підвищення координованості рухів. Застосування спрямованих на підвищення координованості рухів в обраному виді рухової активності.

Тема 6. Контроль за розвитком рухових якостей в обраному виді рухової активності.

6.1. Оцінка рівня розвитку швидкості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку швидкості. Тестування швидкості в обраному виді рухової активності.

6.2. Оцінка рівня розвитку сили.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку сили. Тестування сили в обраному виді рухової активності.

6.3. Оцінка рівня розвитку витривалості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку витривалості. Тестування витривалості в обраному виді рухової активності.

6.4. Оцінка рівня розвитку гнучкості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку гнучкості. Тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.

6.5. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку координаційних здібностей. Тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.

РОЗДІЛ 4. Відновлення та підвищення працездатності в обраному виді рухової активності.

Тема 7. Застосування засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

7.1. Профілактика травм і захворювань в обраному виді рухової активності.

Вивчення типовим травм і захворювань в обраному виді рухової активності. Застосування засобів спрямованих на профілактику професійних захворювань в обраному виді рухової активності.

7.2. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності. Застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

Перелік практичних занять / завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 2 та табл. 3.

Перелік практичних занять / завдань

Таблиця 2

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Аналіз техніки обраного виду рухової активності.	Вивчення структури рухів в обраному виді спорту, створення правильної уяви про раціональну техніку в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Навчання базовим і додатковим прийомам і діям в обраному виді рухової активності.	Освоєння базових прийомів і дій в обраному виді рухової активності. Освоєння додаткових прийомів і дій в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Методика навчання технічним елементам в обраному виді спорту.	Навчання фазовій структурі техніці в обраному виді рухової активності. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Підвищення надійності та результативності техніки в обраному виді рухової активності.	Підвищення здатності спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Поліпшення здатності спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в

	ускладнених умовах, досягнення економічності рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування.	Забезпечення варіативності техніки руху, виконання змагальної вправи в полегшених, ускладнених умовах.
Тема 2. Удосконалення кінематичної і динамічної структури рухів в обраному виді рухової активності.	Виконання рухових дій в умовах дефіциту часу простору, виконання рухових дій на тлі втоми, виконання рухових дій із заданим темпом.
Тема 3. Оцінка спортивної техніки в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей оцінки технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підбір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Основи контролю в обраному виді рухової активності.	Вивчення вимог до показників, що використовуються під час контролю; особливостей оперативного, етапного, поточного контролю.
Тема 4. Фактори успішної змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності. Вивчення чинників які впливають на результативність змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Особливості процесу змагальної підготовки.	Моделювання умов успішності виступу у змаганнях. Індивідуальний алгоритм виступу у змаганнях з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика швидкості, засоби та методи розвитку швидкості. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку сили.	Вивчення засобів і методів силової підготовки. Застосування фізичних вправ для підвищення максимально довільної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей. Застосування фізичних вправ для підвищення швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку силової витривалості в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів, методів спрямованих на підвищення рівня силової витривалості. Застосування фізичних вправ для

	підвищення рівня силової витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика гнучкості, засоби, методи розвитку гнучкості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку загальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика витривалості. Вивчення засобів, методів для розвитку загальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення загальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів, методів для розвитку спеціальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів методів спрямованих на підвищення координованості рухів. Застосування спрямованих на підвищення координованості рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку швидкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку швидкості. Тестування швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку сили.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку сили. Тестування сили в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку витривалості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку витривалості. Тестування витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку гнучкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку гнучкості. Тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку координаційних здібностей. Тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.

Тема 7. Профілактика травм і захворювань в обраному виді рухової активності.	Вивчення типових травм і захворювань в обраному виді рухової активності. Застосування засобів спрямованих на профілактику професійних захворювань в обраному виді рухової активності.
Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності. Застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

Теми практичних занять

Таблиця 3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	5
2	Розвиток силових якостей	16
3	Розвиток загальної витривалості	16
4	Розвиток спеціальної витривалості	17
5	Розвиток видів швидкості	12
6	Методи та засоби розвитку показників швидкості	10
7	Швидкісно-силові вправи, рухові та спортивні ігри	10
8	Спритність. Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності	8
9	Підготовка до державного тестування на спритність	8
10	Гнучкість. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок	8
	Разом	110

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 4. та табл. 5.

Перелік самостійної роботи

Таблиця 4

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Типові помилки техніки та їх виправлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити типові помилки техніки в обраному виді рухової активності, описати засоби для виправлення помилок.

Тема 2. Розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс фізичних вправ та записати його на відео.
Тема 2. Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати додаткові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати додаткові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Особливості оцінки техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати конспект. Описати тести для оцінки техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Особливості допуску до участі у змаганнях з обраного виду спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості допуску до участі у змаганнях з обраного виду спорту.
Тема 4. Подача протестів і апеляцій в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості подачі протесту і апеляцій в обраному виді спорту.
Тема 4. Порухення правил та дискваліфікація в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити випадки, що спричиняють дискваліфікації в обраному виді спорту.
Тема 4. Особливості складання положення про змагання з обраного виду спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Розглянути особливості складання положення про змагання в обраному виді спорту.
Тема 4. Вимоги до місць проведення змагань з обраного виду рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати вимоги до місць

	проведення змагань з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку швидкості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку сили. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 6. Розробити фізичні вправи для тестування швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку швидкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку сили. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку гнучкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку витривалості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку координаційних здібностей. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 7. Застосування засобів відновлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію

	(конспект). Описати основні засоби відновлення в обраному виді рухової активності та визначити особливості їх застосування.
--	---

Самостійна робота

Таблиця 5

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Засвоєння понять про основні фізичні якості	10
2	Розвиток силових якостей	14
3	Розвиток загальної витривалості	10
4	Розвиток спеціальної витривалості	10
5	Засвоєння понять про основні фізичні якості	14
6	Підготовка до складання державного тесту на швидкість	10
7	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності	14
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	10
9	Підготовка до підсумкового контролю	13
	Разом	105

Кількість годин практичних занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як:

Словесні (теоретична частина курсу (Тема 1, 5)).

Наочні (демонстрація (Тема 1–7)).

Практичні (практична робота (Тема 1–7)).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, виконання самостійної роботи та має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі семестрової атестації в 1 та 2 семестрах.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається сумуванням всіх балів, отриманих під час поточного контролю.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: відвідування занять, оцінка роботи на практичних заняттях, виконання контрольних нормативів; виконання завдань самостійних робіт.

Семестровий контроль: немає

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочій програмі та силабусі з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. / Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.
2. Кафтанова Т. В., Шоханова К. А., Булгаков О. І. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)» / Т. В. Кафтанова, К. А. Шоханова, О. І. Булгаков. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 80 с.
3. Ковальов В. О., Остроухов О. В. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі : метод. реком. / В. О. Ковальов, О. В. Остроухов. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 22 с.
4. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. / І. В. Осіпова. – Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. – 31 с.
5. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. / М. В. Прозар, В. Л. Авінов, А. О. Петров, В. А. Стасюк, С. М. Балан. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2020. – 320 с.
6. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. / І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий. – Дніпро : Журфонд, 2022. – 60 с.
7. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. / О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік. – Вінниця : ВНАУ, 2020. – 201 с.
8. Цюпак Ю. Ю., Швай О.Д. Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : метод. реком. / укл. : Ю. Цюпак, О. Швай, Р. Іваніцький. – Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с.

Додаткова

9. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом / В. А. Бандура, Н. О. Козак // Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 49–54.
10. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти / Л. О. Рядова, В. П. Склярєнко, І. А. Подмарьова // Креативний простір : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. – № 9. – С. 65–66. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/27955>.
11. Рядова Л. О., Кравченко О. С., Рожков В. О., Пазичук О. В., Подмарьова І. А. Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, О. С. Кравченко, В. О. Рожков, О. В.

Пазичук, І. А. Подмарьова // Спортивні ігри. – 2023. – № 3 (29). С. 56–65. – URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29464>.

12. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, І. О. Кушнар'єв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 3 (161) 23. С. 160–168. – URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29464>.

13. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 162–165.

14. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі / О. В. Ханікянц // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2019. – № 32. – С. 149–158.

15. Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков. – Харків : ХДАК, 2023. – 216 с.

Інформаційні ресурси

16. Бібліотека ХДАК <http://lib-hdak.in.ua/>

17. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>

18. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

«Фізичне виховання»
Програма та інструктивно-методичні матеріали навчальної дисципліни
для здобувачів вищої освіти 1 курсу

Укладачі:

ЦИГАНОВСЬКА Наталія Василівна, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я,
ГОНЧАР В'ячеслав Володимирович, старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я,
ВЕРЕТЕЛЬНИКОВА Наталія Анатоліївна, старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я,
БАТУЛІН Дмитро Станіславович, викладач кафедри фізичної культури і здоров'я.

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір
Цигановська Н. В., Батулін Д. С.

План 2024

Підписано до друку ____ 2024 р.
Формат 60x84/16, Гарнітура «Times».
Папір офсетний. Друк цифровий.
Ум. друк. арк.. ____ Тираж ____ прим. Зам. №0302

Надруковано в копіювальному центрі ФОП Іванової М.А.,
Свідоцтво В01 №057818 м. Харків, вул Римарська, 3/5
т. (057) 764-93-64, 755-79