

**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 2 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, 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 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 2 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, 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><b>Галузь знань</b> – 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 06 Журналістика, 05 Соціальні та поведінкові науки, 24 Сфера обслуговування</p> <p><b>Спеціальність</b> – 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>	Факультатив	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>Не має</u>	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, Кінотелеоператорство, Кінотелережисура, Оператор телебачення, Режисура телебачення, Режисура телебачення та аудіовізуальних проєктів, Телерепортерство, Фотомистецтво та відеографія. Академічний спів, Естрадний спів, Оркестрові духові та	<b>Рік підготовки:</b>	
		2-й	—
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>225</b>		3-й,4-й	—
		<b>Лекції</b>	

	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-проектів.		
Тижневих годин для денної форми навчання – <b>4</b> аудиторних – <b>120</b> самостійної роботи студента – <b>105</b>	Перший (бакалаврський)	<b>10</b>	—
		<b>Практичні</b>	
		<b>110 год.</b>	—
		<b>Семінарські</b>	
		—	—
		<b>Самостійна робота</b>	
		<b>105 год.</b>	.
		<b>Вид контролю:</b>	
не має	—		

**Примітка.**

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

## ВСТУП

Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до навчальної діяльності і фізичного, психічного та соматичного здоров'я здобувачів.

Інтенсифікація навчального навантаження спричиняє перевантаження організму і різні захворювання. Слабке здоров'я майбутніх фахівців негативно впливає на професійну майстерність та спричиняє виникнення професійних захворювань. Однією з важливих складових системи вищої освіти здобувачів є фізичне виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, розвитку організаційних здібностей, вихованню моральних і волевих якостей, формуванню основ здорового способу життя; є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку; відіграє значну роль у формуванні 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 у розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, установа 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

<b>Результати навчання</b>	<b>Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти</b>
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, скласти 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 2 курсу**

### **Зміст навчальної дисципліни**

**РОЗДІЛ 1. Техніко-тактична підготовка в обраному виді рухової активності.**

**Тема 1. Удосконалення технічної підготовки в обраному виді рухової активності.**

**1.1. Особливості технічної підготовки в різних видах рухової активності.**

Розглядається загальна характеристика технічної підготовки. Вивчаються етапи та стадії технічної підготовки. Вивчаються особливості технічної підготовки.

**1.2. Формування раціональної структури рухів в обраному виді рухової активності.**

Досягнення стабільності, економічності рухів в обраному виді рухової активності. Забезпечення досягнення варіативності рухових дій і прийомів в обраному виді рухової активності.

**1.3. Удосконалення структури рухів та керування ними в обраному виді рухової активності.**

Удосконалення фазової структури рухів в обраному виді рухової активності. Виконання рухових дій в ускладнених умовах.

**Тема 2. Тактична підготовка в обраному виді рухової активності.**

**2.1. Основи тактичної підготовки в обраному виді рухової активності.**

Вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в обраному виді рухової активності.

**2.2. Загальна і спеціальна тактична підготовка в обраному виді рухової активності.**

Оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді рухової активності. Оволодіння знаннями

і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

### **2.3. Удосконалення індивідуальних і групових дій в обраному виді рухової активності.**

Вивчення тактичних схем в обраному виді рухової активності. Виконання тактичних дій у полегшених та в ускладнених умовах.

### **2.4. Удосконалення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.**

Удосконалення здатності швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин. Навчання передбачати дії суперника.

## **РОЗДІЛ 2. Ведення змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.**

### **Тема 3. Змагальна діяльність в обраному виді рухової активності.**

#### **3.1. Особливості ведення змагальної боротьби в обраному виді рухової активності.**

Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій в умовах змагальної боротьби. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.

#### **3.2. Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.**

Вироблення моделі змагальної боротьби з урахуванням індивідуального рівня техніко-тактичної оснащеності.

#### **3.3. Особливості тренувань у змагальному періоді.**

Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності під час змагального періоду.

#### **3.4. Формування змагальної готовності під час підготовки до головних змагань.**

Індивідуалізація тренувального процесу з метою досягнення максимального змагального результату.

#### **3.5. Індивідуалізація змагальної діяльності.**

Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.

### **РОЗДІЛ 3. Підвищення рухової активності та особистісних якостей в обраному виді рухової активності.**

#### **Тема 4. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей в обраному виді рухової активності.**

##### **4.1. Основи фізичної підготовки в різних видах рухової активності.**

Розглядається загальна характеристика фізичної підготовки. Вивчаються особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки. Розглядаються методи спеціальної фізичної підготовки.

##### **4.2. Підвищення рівня розвитку швидкості у здобувачів вищої освіти.**

Застосування спеціально-підготовчих фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості в обраному виді рухової активності.

##### **4.3. Підвищення рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток максимально-довільної сили в обраному виді рухової активності.

##### **4.4. Підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей у здобувачів вищої освіти.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

##### **4.5. Підвищення рівня розвитку силової витривалості у здобувачів вищої освіти.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості в обраному виді рухової активності.

##### **4.6. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.

##### **4.7. Підвищення рівня розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості в обраному виді рухової активності.

#### **4.8. Удосконалення здатності координувати рухи.**

Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку координованості рухів в обраному виді рухової активності.

### **Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді рухової активності.**

#### **5.1. Регулювання психологічної напруги.**

Навчання здатності до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, швидкому переходу від пасивних станів до граничної мобілізації функціональних ресурсів.

#### **5.2. Виховання вольових якостей.**

Реалізація тренувальних програм, введення додаткових труднощів, використання змагань і змагального методу.

#### **5.3. Удосконалення толерантності до емоційного стресу.**

Виконання рухових завдань на тлі «вбиваючих» факторів. Виконання діяльності в умовах обмеженої дії аналізаторів. Виконання фізичних вправ на фоні стомлення.

## **РОЗДІЛ 4. Використання засобів відновлення у тренувальному процесі з обраного виду рухової активності.**

### **Тема 6. Застосовування засобів відновлення в обраному виді рухової активності**

#### **6.1. Засоби і методи відновлення в обраному виді рухової активності.**

Застосування засобів і методів відновлення в обраному виді рухової активності.

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

### **Перелік практичних занять / завдань**

Таблиця 2

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Формування раціональної структури рухів в обраному виді рухової активності.	Досягнення стабільності, економічності рухів в обраному виді рухової активності. Забезпечення досягнення варіативності рухових дій і прийомів в обраному виді рухової активності.
Тема 1. Удосконалення структури рухів та керування ними в обраному виді рухової активності.	Удосконалення фазової структури рухів в обраному виді рухової активності. Виконання рухових дій в ускладнених умовах.
Тема 2. Основи тактичної підготовки в обраному виді рухової активності.	Вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Загальна і спеціальна тактична підготовка в обраному виді рухової активності.	Оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді рухової активності. Оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.
Тема 2. Удосконалення індивідуальних і групових дій в обраному виді рухової активності.	Вивчення тактичних схем в обраному виді рухової активності. Виконання тактичних дій у полегшених та в ускладнених умовах.
Тема 2. Удосконалення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.	Удосконалення здатності швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин. Навчання передбачати дії суперника.
Тема 3. Особливості ведення змагальної боротьби в обраному виді рухової активності.	Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій в умовах змагальної боротьби. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.
Тема 3. Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.	Вироблення моделі змагальної боротьби з урахуванням індивідуального рівня техніко-тактичної оснащеності.
Тема 3. Особливості тренувань у змагальному періоді.	Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності під час змагального періоду.

Тема 3. Формування змагальної готовності під час підготовки до головних змагань.	Індивідуалізація тренувального процесу з метою досягнення максимального змагального результату.
Тема 3. Індивідуалізація змагальної діяльності.	Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку швидкості у здобувачів вищої освіти.	Застосування спеціально-підготовчих фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток максимально-довільної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку силової витривалості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Удосконалення здатності координувати рухи.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку координованості рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Регулювання психологічної напруги.	Навчання здатності до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, швидкому переходу від пасивних станів до граничної мобілізації функціональних ресурсів.
Тема 5. Виховання вольових якостей.	Реалізація тренувальних програм, введення додаткових труднощів, використання змагань і змагального методу.

Тема 5. Удосконалення толерантності до емоційного стресу.	Виконання рухових завдань на тлі «вбиваючих» факторів. Виконання діяльності в умовах обмеженої дії аналізаторів. Виконання фізичних вправ на фоні стомлення.
Тема 6. Засоби і методи відновлення в обраному виді рухової активності.	Застосування засобів і методів 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
	<b>Разом</b>	<b>110</b>

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

### Перелік самостійної роботи

Таблиця 4

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 1. Розглянути модельні параметри техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати біокінематичні модельні параметри техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 1. Скласти план-конспект тренувального заняття, спрямованого на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати план-конспект тренувального заняття для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Розглянути засоби, спрямовані на підвищення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати засоби, спрямовані на підвищення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення тактики в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення тактики в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 3. Розглянути системи проведення змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати системи проведення змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Розглянути етапи проведення змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості етапів проведення змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Розглянути види змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати види змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Особливості складання календаря змагань.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості складання календаря змагань в обраному виді рухової активності.

Тема 4. Скласти плани-конспекти тренувальних занять, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати плани-конспекти тренувальних занять для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Розробити засоби спрямовані на регулювання психологічної напруги в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс вправ спрямованих на регулювання психологічної напруги в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Розглянути особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення.
Тема 6. Розглянути особливості застосування педагогічних засобів відновлення.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості застосування педагогічних засобів відновлення.

### 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
	<b>Разом</b>	<b>105</b>

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 3 та 4 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. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. / Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.
2. Гришко Л. Г., Завадська Н. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. – 2021. – 108 с.
3. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. / А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанова – Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. – 88 с.
4. Ляхова І. М., Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. / І. М. Ляхова, А. М. Гурєєва. – Запоріжжя. – 2019. – 19 с.
5. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: метод. реком. / Н. А. Нестеренко, О. С. Крюковська. – Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 26 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. / В. М. Платонов. – Київ : Перша друкарня, 2020. – 704 с.
7. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с.
8. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс : навч. посіб., 2-е вид., перероб. й допов. / О. О. Шевченко, В. В. Паєвський. – Харків : ХДАФК, 2021. – 119 с.

### Додаткова

9. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко // Інноваційна педагогіка. – 2021. – Вип. 31. – Т. 1. – С. 47–51.
10. Мосейчук Ю. Ю., Королянчук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів / Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук // Інноваційна педагогіка. – Одеса : Гельветика, 2022. – Вип. 44. – Т. 3. – С. 98–101.

11. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час / І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова // Молодий вчений. – 2020. – № 6 (82). – С. 41–43.

12. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін // 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, 2022. – Вип. 8 (153) 22. – С. 79–82. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28130>.

13. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П., Батулін Д. С. Особливості питного режиму під час рухової активності здобувачів вищої освіти / Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, В. П. Скляренко, Д. С. Батулін // Соціально-гуманітарний вісник : зб. наук. пр. – Електрон. текст. дані. – Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. – Вип. 39. – С. 65–67. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28129>.

14. Рядова Л., Цигановська Н., Кравченко О., Кушнар'єв І. Бадмінтон як засіб удосконалення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти / Л. Рядова, Н. Цигановська, О. Кравченко, І. Кушнар'єв // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії : мат. XLIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав, 2022. – С. 80–82. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28256>.

15. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля / В. С. Цвинтарний // Педагогічний вісник. – 2022. – № 1–2. – С. 63–67.

### 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>

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**«Фізичне виховання»**

**Програма та інструктивно-методичні матеріали навчальної дисципліни  
для здобувачів вищої освіти 2 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