

Міністерство культури та стратегічних комунікацій України
Харківська державна академія культури
Кафедра фізичної культури і здоров'я



ПРОГРАМА
та навчально-методичні матеріали

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

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 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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Харків, 2025

УДК 378.015.31:796](073)
Ф50

Рекомендовано до видання науково-методичною радою ХДАК
 (протокол № 9 від 17.02.2025 року)

Рецензенти:

Коржик Н.А., декан факультету культурології та соціальних комунікацій, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент

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

Укладачі:

Цигановська Н. В., завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я

Гончар В. В., старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я

Веретельникова Н. А., старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я

Батулін Д. С., старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я

Фізичне виховання : програма та навч.-метод. матер. навч. дисципліни для здобувачів 1-2 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, всіх ОПП / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. фізичної культури і здоров'я ; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків, 2025. 20 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, 2025

© Цигановська Н. В., 2025

© Гончар В. В., 2025

© Веретельникова Н. А., 2025

© Батулін Д. С., 2025

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – не має	Галузі знань – 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 06 Журналістика, 05 Соціальні та поведінкові науки, 24 Сфера обслуговування, 07 Управління та адміністрування. Спеціальності – 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.	Факультатив	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>Не має</u>	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 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	Рік підготовки:	
		1-й, 2-й	—
Загальна кількість годин – 450		Семестр	
		1-й, 2-й, 3-й, 4-й	—
		Лекції	

	арт-проектів.		
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 аудиторних – 240 самостійної роботи студента – 210	перший (бакалаврський)	—	—
		Практичні	
		240 год.	—
		Семінарські	
		—	—
		Самостійна робота	
		210 год.	.
		Вид контролю:	
		не має	—

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: **240/210**

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

«Фізичне виховання» – навчальна дисципліна, яка ґрунтуючись 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

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

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; сформулювати 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.

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;
- 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.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. РОЗВИТОК СИЛИ

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах

Мета та завдання фізичного виховання. Засоби і методи фізичного виховання. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи і система імунітету. Вправи як засіб загартування. Поняття про основні фізичні якості. Фізичні вправи і трудова діяльність: подібність та відмінність.

Тема 2. Розвиток силових якостей

Вправи із залученням власної ваги тіла й окремих його частин. Вправи з залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні вправи.

Розділ 2. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Тема 3. Розвиток загальної витривалості

Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на місці, плавання, їзда на велосипеді тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.

Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості

Швидкісна витривалість – вправи, спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Силова витривалість – повторні силові вправи із залученням ваги 30-70 % від максимального та ін.

Розділ 3.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ

Тема 5. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах

Мета та завдання фізичного виховання. Засоби і методи фізичного виховання. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи і система імунітету. Вправи як засіб загартування. Поняття про основні фізичні якості. Фізичні вправи і трудова діяльність: подібність та відмінність.

Тема 6. Види швидкості. Методи та засоби розвитку показників швидкості

Загальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухові та спортивні ігри. Баскетбол, волейбол, футбол, теніс (настільний).

Тема 7. Методи розвитку спритності

Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності, виконання різних вправ у незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху й елементи естафети з різноманітними завданнями.

Розділ 4.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Тема 8. Методи і засоби розвитку гнучкості та рухливості суглобів

Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок з збільшеною амплітудою рухів; вправи з збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, із залученням ваги. Активна та пасивна гнучкість. Гімнастичні вправи.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. РОЗВИТОК СИЛИ												
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	24		6			18						
Тема 2. Розвиток силових якостей	50		26			24						
Разом за розділом 1	74		32			42						
Розділ 2. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ												
Тема 3. Розвиток загальної витривалості	50		26			24						
Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості	54		30			24						
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	38		26			12						
Разом за розділом 2	142		82			60						
Усього годин	216		114			102						

Розділ 3. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ												
Тема 5. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	20		4			16						
Тема 6. Види швидкості. Методи та засоби розвитку показників швидкості	58		28			30						
Тема 7. Методи розвитку спритності	48		26			22						

Разом за розділом 3	126		58			68						
Розділ 4. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ												
Тема 8. Методи і засоби розвитку гнучкості та рухливості суглобів витривалості	58		36			22						
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	50		26			24						
Разом за розділом 4	108		62			46						
Усього годин	234		120			114						
Усього	450		234			216						

4.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	10
2	Розвиток силових якостей	36
3	Розвиток загальної витривалості	32
4	Розвиток спеціальної витривалості	34
5	Розвиток видів швидкості	24
6	Методи та засоби розвитку показників швидкості	18
7	Швидкісно–силові вправи, рухові та спортивні ігри	18
8	Спритність. Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності	16
9	Підготовка до державного тестування на спритність	16
10	Гнучкість. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок	30
	Разом	234

Перелік практичних занять / завдань

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	Освоєння базових прийомів і дій в

прийомам і діям в обраному виді рухової активності.	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 дозволіної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в борному 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	Вивчення вимог до тестів, що

витривалості.	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.

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Засвоєння понять про основні фізичні якості	22
2	Розвиток силових якостей...	26
3	Розвиток загальної витривалості	22
4	Розвиток спеціальної витривалості	22
5	Засвоєння понять про основні фізичні якості	26
6	Підготовка до складання державного тесту на швидкість	28
7	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності	26
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	22
9	Підготовка до підсумкового контролю	22
	Разом	216

Перелік самостійної роботи

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	На основі аналізу літературних джерел

вправ для тестування витривалості в обраному виді рухової активності.	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.

Методи навчання

Практичні заняття, самостійна робота, спортивні змагання, спортивні секції.

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)).

Система методів проблемно-розвиваючого викладання, пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, імітаційне навчання (використання ігрових методів); контекстне навчання (інтеграція різних видів діяльності здобувачів: навчальної, наукової, практичної; створення умов, максимально наближених до реальних).

Форми контролю

Поточне тестування, державне тестування, бали за участь та перемоги в спортивних змаганнях.

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.

7. Методичне забезпечення

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД);
2. Нормативні документи;
3. Положення змагань ХДАК;
4. Методичні розробки навчально методичного комплексу (НМК) навчальної дисципліни

Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (силабус, посібники, програма та навчально-методичні матеріали), ілюстративні матеріали, інтернет-платформи, відео матеріали.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Обов'язкова

1. Скуратівський, Віталій Гуманітарна політика в Україні : навч. посібник / Віталій Скуратівський, Володимир Трощинський, Світлана Чукут ; Укр. акад. держ. упр. при Президентові України. — Київ : УАДУ, 2002. — 262 с.
2. Збірник міжнародних правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально-правового захисту дітей / М-во юстиції України ; [голов. ред.: С. Р. Станік та ін.]. — Київ : Столиця, 1998. — 516 с.
3. Україна. Закони Закон України Про фізичну культуру і спорт : за станом на 20 січ. 2010 р. / Верхов. Рада України. — Офіц. вид. — К. : Парлам. вид-во, 2010. — 27 с.
4. Народна педагогіка: Світовий досвід : навч.-метод. комплекс з педагогіки / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 134 с.
5. Дичківська, Ілона Миколаївна Інноваційні педагогічні технології : навч. посібник / І. М. Дичківська. — Київ : Академвидав, 2004. — 351 с
6. Педагогіка : хрестоматія / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 700 с.

7. Кравчук, Тетяна Миколаївна Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах України (20-80 рр. XX ст.): автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Кравчук Тетяна Миколаївна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, 2004. — 20 с.
8. «Фізичне виховання» Спортивні ігри. Розділ "Волейбол" : навч.-метод. матеріали з дисципліни "Фіз. виховання", всі спеціальності 1-2 курсу, рівень вищ. освіти перший (бакалавр.) / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. Веретельникова]. - Харків : ХДАК, 2021. - 17 с.
9. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2023. — 216 с.
10. Кузьмінський, Анатолій Іванович Педагогіка родинного виховання : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. — Київ : Знання, 2006. — 324 с.

Додаткова

11. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.
12. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.
13. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.
14. Нарожна, Вікторія Павлівна Система фізичного виховання та спортивні агони Стародавньої Греції в класичну епоху (V - IV ст. до н. е.) та її висвітлення за допомогою музейних засобів : магіст. робота : галузь знань 0201 "Культура" спец. 8.02010301 "Музейна справа та охорона пам'яток історії і культури" / Нарожна В. П. ; наук. кер. Мартем'янова Н. С. ; М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т Культурології, Каф. Музеєзнавства та пам'яткознавства. — Харків, 2013. — 157 с.
15. Андрющенко, Олександр Анатолійович Система бібліотечно-інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 07.00.08 "Книгознавство, бібліотекознавство, бібліогр." / Андрющенко Олександр Анатолійович ; Харків. держ. акад. культури. — Харків, 2003. — 20 с.

16. Андрющенко, Олександр Анатолійович Система бібліотечно-інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні : дис. ... канд. пед. наук / Олександр Анатолійович Андрющенко ; Харк. держ. акад. культури. — Харків, 2003. — 233 с.
17. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.

Інформаційні ресурси Інтернет

18. Бібліотека Харківської державної академії культури –
19. Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
- 20.2. Репозиторій ХДАК. –
21. Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/>.
22. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. –
Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>
23. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
24. Міністерство культури та інформаційної політики України - <https://mkip.gov.ua/>

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

програма та навчально-методичні матеріали

ОПП – 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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Розробники:

Наталія ЦИГАНОВСЬКА,

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я,

В'ячеслав ГОНЧАР,

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я,

Наталія ВЕРЕТЕЛЬНИКОВА,

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я,

Дмитро БАТУЛІН,

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я.

Видається в авторській редакції

Комп'ютерний набір

Цигановська Н. В.

Підписано до друку 17.02.2025 р. Формат 60x84/16.

Гарнітура «Times». Папір для мн. ап.

Ум. друк. арк. __. Обл.-вид. арк. __.

Адреса редакції і видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4

тел. (057) 731-27-83. e-mail: rrv2000k@ukr.net.

Свідцтво про держреєстрацію ДК №3274 від 04.09.2008 р.