

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
“02” 03 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

Для студентів

Спеціальності: 033 Філософія
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 033.00.01 Філософія

Спеціальності: 052 Політологія
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 052.00.01 Політологія

Спеціальності: 061 Журналістика
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 061 Журналістика

Спеціальності: 061 Журналістика
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 061.00.05 Міжнародна журналістика

Спеціальності: 061 Журналістика
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 061.00.02 Реклама і зв'язки з громадськістю

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45207964
Програма № 1344/24
Наданий підділу моніторингу якості освіти
(підпис) (прізвище, ініціали)
« 24 » 20 24

Спеціальності: 061 Журналістика
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 061.00.08 Медіапродюсування

Спеціальності: 293 Міжнародне право
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 293.00.01 Міжнародне право

Спеціальності: 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 021.00.01 Ведучий телевізійних програм

Спеціальності: 035 Філологія
Спеціалізації: 035.01 Українська мова та література
Освітнього рівня: першого (бакалаврського)
Освітньої програми: 035.01.01 Українська мова та література

Київ - 2024

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА	
Код ЄДРПОУ 45207935	
Програма № 1347/24	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
<i>Григорук</i> (підпис)	<i>Григорук</i> (підпис, ім'я, прізвище)
« 20 »	20 24

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу

Іваненко Галина Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу

Викладачі:

Антоненко Олександр Сергійович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Волощенко Юрій Олександрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу

Гаврилова Наталія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Дрозд Віталій Ігорович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Єретик Анатолій Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу

Карнаухов Даниїл Дмитрович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Лень Юрій Олександрович, доцент кафедри спорту та фітнесу, заслужений тренер України

Літус Наталія Олександрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Літус Руслан Іванович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Мальков Костянтин Вікторович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Петрова Наталя Вікторівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Тіптюк Юлія Сергіївна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Цикоза Євгенія Валеріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Чубко Роман Лернідович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 02 вересня 2024 р. №9

Завідувач кафедри

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Робочу програму перевірено

02.09.2024 р.

Заступник декана

(Оксана КОМОЦЬКА)

(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р._____(______). «__»__20__р.,протокол №____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р._____(______). «__»__20__р.,протокол №____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р._____(______). «__»__20__р.,протокол №____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р._____(______). «__»__20__р.,протокол №____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р._____(______). «__»__20__р.,протокол №____
(підпис) (ПБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120			
Курс	1		1	
Семестр	1	2	1	2
Кількість модулів	2	2	2	2
Обсяг кредитів	2	2	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	60	60
Лекційні	-	-	4	4
Семінарські	-	-	4	4
Практичні	36	34	-	-
Модульний контроль	4	4	-	-
Семестровий контроль	-	-	-	-
Самостійна робота	20	22	52	52
Форма семестрового контролю	залік	залік	залік	залік

Мета дисципліни – формування загальних компетентностей бакалаврів. Формування здоров'язберігальної компетентності забезпечує зміцнення здоров'я студентів, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій для:

Освітньої програми: 033.00.01 Філософія

ЗК 9. Здатність до міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді.

ЗК 10. Здатність працювати автономно.

ЗК 14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 052.00.01 Політологія

ЗК 07. Здатність зберігати і примножувати, моральні, наукові цінності і

досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061 Журналістика

ЗК 11. Здатність спілкуватися державною мовою.

ФК 8. Здатність працювати в команді, редакційному колективі, володіти соціальними навичками; відповідально виконувати професійну функцію.

Здатність до зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням. Здатність використовувати засоби фізичного виховання для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Освітньої програми: 061.00.05 Міжнародна журналістика

ЗК 07. Здатність працювати в команді.

ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061.00.02 Реклама і зв'язки з громадськістю

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061.00.08 Медіапродюсування

ЗК 01. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК 06. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 07. Здатність працювати в команді.

Здатність до зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням. Здатність

використовувати засоби фізичного виховання для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Освітньої програми: 293.00.01 Міжнародне право

ЗК 8. Здатність працювати як автономно, так і у команді.

ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 021.00.01 Ведучий телевізійних програм

ЗК 8. Здатність працювати в команді.

ЗК 13. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 17. Здатність зберігати і примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 035.01.01 Українська мова та література

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ФК 2. Здатність використовувати в професійній діяльності знання про мову як особливу знакову систему, її природу, функції, рівні.

3. Результати навчання за дисципліною.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички*:

Освітня програма: 033.00.01 Філософія

ПРН 07. Розуміти сучасну наукову картину світу, її основні проблеми та суперечності, місце в ній людини, в єдності її тілесної, духовної та соціальної складових.

ПРН 16. Вміти застосовувати загальнонаукові, гуманітарні та філософські знання в різних сферах, включаючи фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, безпеку життєдіяльності.

Освітньої програми: 052.00.01 Політологія

РН 07. Розуміти історію закономірності та етапи розвитку предметної сфери політології, знати її цінності та досягнення.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061 Журналістика

ПРН 17. Розміщувати оперативну інформацію про свій медіапродукт на доступних інтернет-платформах.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061.00.05 Міжнародна журналістика

РН 06. Планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків.

РН 07. Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061.00.02 Реклама і зв'язки з громадськістю

РН 7. Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег.

РН 9. Оцінювати діяльність колег як носіїв прав і обов'язків членів суспільства, представників громадянського суспільства.

РН 10. Оцінювати діяльність колег з точки зору зберігання та примноження суспільних і культурних цінностей і досягнень.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 061.00.08 Медіапродюсування

РН 01. Пояснювати свої виробничі дії та операції на основі отриманих знань.

РН 06. Планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків.

РН 07. Координувати виконання особистого завдання із завданням колег.

РН 10. Оцінювати діяльність колег з точки зору зберігання та примноження суспільних і культурних цінностей та досягнень.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 293.00.01 Міжнародне право

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 021.00.01 Ведучий телевізійних програм

РНУ – 28. Розуміти, формувати та використовувати у практичній діяльності навички особистісного та професійного самовдосконалення та саморозвитку, вести та пропагувати здоровий спосіб життя.

Освітньої програми: 035.01.01 Українська мова та література

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземною мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

ПРН 7. Розуміти основні проблеми філології та підходи до їх розв'язання із застосуванням доцільних методів та інноваційних підходів.

ПРН 8. Знати й розуміти систему мови, загальні властивості літератури як мистецтва слова, історію української мови та літератури, і вміти застосовувати ці знання у професійній діяльності.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей. Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Для проведення практичних занять студенти розподіляються на підгрупи, для занять необхідна спортивна форма, заняття відбуваються у центрах компетенцій (ігрова зала, гімнастична зала, тренажерна зала, стадіон, відкритий майданчик на даху).

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ЗВО.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
1 семестр							
Змістовий модуль 1 Легка атлетика та гімнастика							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів.	2			2			
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	2			2			
Тема 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4x100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.	2			2			
Тема 4. Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.	2			2			
Тема 5. Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	2			2			
Тема 6. Техніка виконання стройових вправ	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 7. Техніка виконання загально розвивальних вправ	2			2			
Тема 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами	2			2			
Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики / гімнастики	12						12
Модульний контроль	2						
Разом	30			16			12
Змістовий модуль 2 Спортивні ігри							
Тема 9. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 10. Техніка виконання рухів у грі волейбол.	2			2			
Тема 11. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 12. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.	2			2			
Тема 13. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 14. Техніка виконання рухів у грі футбол.	2			2			
Тема 15. Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 16. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	2			2			
Тема 17. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 18. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.	2			2			
Біографія та досягнення відомого спортсмена	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	30			20			8
2 семестр							
Змістовий модуль 3. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді							
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	2			2			
Тема 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді	2			2			
Тема 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 6. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 7. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 8. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 9. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 10. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	8						8
Модульний контроль	2						

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Разом	30			20			8
Змістовий модуль 4. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка							
Домедична тактична допомога							
Тема 11. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	2			2			
Тема 12. Переміщення поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів	2			2			
Тема 13. Надання допомоги в зоні тактичних дій	2			2			
Професійно-прикладна фізична підготовка							
Тема 14. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	2			2			
Тема 15. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 16. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			2			
Тема 17. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання	2			2			
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14
Усього	120			70			42

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
1 семестр							
Змістовий модуль 1 Легка атлетика та гімнастика							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів.	2	2					
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	2						2
Тема 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4x100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.	2						2
Тема 4. Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.	2						2
Тема 5. Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	2		2				
Тема 6. Техніка виконання стройових вправ	2						2

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 7. Техніка виконання загально розвивальних вправ	2						2
Тема 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами	4						4
Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики / гімнастики	12						12
Разом	30	2	2				26
Змістовий модуль 2 Спортивні ігри							
Тема 9. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2	2					
Тема 10. Техніка виконання рухів у грі волейбол.	2						2
Тема 11. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2		2				
Тема 12. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.	2						2
Тема 13. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 14. Техніка виконання рухів у грі футбол.	2						2
Тема 15. Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2
Тема 16. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	2						2
Тема 17. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2
Тема 18. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.	4						4
Біографія та досягнення відомого спортсмена	8						8
Разом	30	2	2				26
2 семестр							
Змістовий модуль 3. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді							
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	2						2
Тема 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді	2						2
Тема 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	2		2				
Тема 6. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	4						4
Тема 7. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 8. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 9. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 10. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	8						8

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Разом	30	2	2				26
Змістовий модуль 4. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка							
Домедична тактична допомога							
Тема 11. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	2	2					
Тема 12. Переміщення поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів	2						2
Тема 13. Надання допомоги в зоні тактичних дій	2						2
Професійно-прикладна фізична підготовка							
Тема 14. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	2		2				
Тема 15. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності	2						2

Назва змістових модулів, тем	Ус ьо го	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м ос ті й на
		Л ек ці ї	С е мі на р и	Пр акт ичн і	Л аб ор ат ор ні	Інд иві дуа ль ні	
Тема 16. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.	4						4
Тема 17. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання	2						2
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	14						14
Разом	30	2	2				26
Усього	120	8	8				104

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ГІМНАСТИКА.

Практичне заняття 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення загальнорозвивальних і спеціальних бігових вправ легкоатлета.

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку легкої атлетики Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. Особливості проведення загально розвивальних вправ на заняттях з легкої атлетики в ЗВО. Застосування спеціальних бігових вправ для підготовки організму студента до основної частини заняття.

Практичне заняття 2. Техніка бігу на короткі і середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.

Основні питання / ключові слова: техніка низького старту з бігу на 30 м, техніка високого старту з бігу на 600 м.

Практичне заняття 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4x100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.

Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, естафетна паличка, техніка низького старту з естафетною паличкою.

Практичне заняття 4. Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.

Основні питання / ключові слова: сектор для метання, правила змагань, техніка тримання м'яча, техніка схресного кроку.

Рекомендована література до практичних 1-4:

1. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Національний університет фізичного виховання і спорту України / [Ю. М. Андрущенко та ін.] ; за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2023. Кн. 1. 710 с. Кн. 2 607 с.
2. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
3. Легка атлетика та прискорене пересування: [навч. посіб.](#) / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2023. – 224 с.

4. Легка атлетика: [Навчальна програма](#) для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

Практичне заняття 5. Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку гімнастики. Види гімнастики, засоби гімнастики. Розвиток гнучкості. Художня гімнастика. Спортивна гімнастика. Оздоровча гімнастика. Лікувальна гімнастика. Професійно - прикладна гімнастика. Роль гімнастики в системі фізичного виховання студентської молоді.

Практичне заняття 6. Техніка виконання стройових вправ.

Основні питання / ключові слова: Стройові прийоми. Пересування. Шикування перешиккування. Розмикання і змикання.

Практичне заняття 7. Техніка виконання загально розвивальних вправ.

Основні питання /ключові слова: Положення рук та рухи ними. Основні положення ніг і рухи ними. Основні положення тулуба та рухи ним.

Практичне заняття 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами.

Основні питання /ключові слова: техніка виконання вправ з гімнастичною палицею в різних вихідних положеннях, техніка виконання вправ зі скакалкою.

Рекомендована література до практичних 5-8:

1. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.
2. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
3. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
4. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. 552 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 9. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри волейбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри волейбол. Термінологія. Значення та роль гри волейбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 10. Техніка виконання рухів у грі волейбол.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху. Техніка виконання подачі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча знизу та зверху. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон. Техніка виконання захисних дій.

Рекомендована література до практичних 9-10:

1. Жула В.П. [Волейбол](#). Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
2. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
3. Офіційні волейбольні правила 2017–2020: Зміни та доповнення. ФІВА. – К., 2022. –83с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КПП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.

Практичне заняття 11. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри баскетбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри баскетбол. Термінологія. Значення та роль гри баскетбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 12. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.

Основні питання / ключові слова: техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча. Техніка виконання ведення м'яча. Техніка виконання кидків м'яча у кошик. Техніка виконання кидків м'яча у русі. Техніка виконання захисних дій.

Рекомендована література до практичних 11-12:

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. для студ. / Електронні текстові дані (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. - 2-е видання, виправлене і доповнене. - Київ : КНТ, 2021. - 216 с.

Практичне заняття 13. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри футбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри футбол. Термінологія. Значення та роль гри футбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 14. Техніка виконання рухів у грі футбол.

Основні питання / ключові слова: Техніка пересувань у футболі. Техніка виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча. Техніка виконання ведення м'яча. Техніка виконання відволікаючих дій (фінтів). Техніка виконання відбирань та викидань м'яча. Техніка гри воротаря.

Рекомендована література до практичних 13-14:

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Дядечко І.Є., Горбуля О.В. Футбол з методикою викладання : практикум. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 60 с.
2. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.
3. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2021. 304 с.

4. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації/ укладачі: Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. – Ужгород, 2023. – 66 с.

Практичне заняття 15. Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри бадмінтон. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри бадмінтон. Термінологія. Значення та роль гри бадмінтон у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 16. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.

Основні питання / ключові слова: Техніка тримання ракетки та стійки. Техніка пересування у бадмінтоні. Техніка виконання подачі. Техніка виконання ігрових ударів. Техніка гри у прийомі. Тактика одиночних та парних матчів гри у бадмінтон.

Рекомендована література до практичних 15-16:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посіб. – Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. – 248 с.
2. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. - 2-е видання, виправлене і доповнене. - Київ : КНТ, 2021. - 216 с.
4. Бадмінтон : навч. посіб. / І. Каратник, В. Мудра. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – 112 с.
5. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 109 с.
6. Правила гри та проведення спортивних змагань з бадмінтону : Міністерство молоді та спорту України № 6/4.6/21 від 03.03.2021 [Електронний ресурс]. – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/badminton.pdf

Практичне заняття 17. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри настільний теніс. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри в

настільний теніс. Термінологія. Значення та роль гри настільний теніс у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 18. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.

Основні питання / ключові слова: Хватки (тримання) ракетки. Стійки і переміщення. Ігрові технічні удари без обертання м'яча. Ігрові технічні удари з нижнім і верхнім обертанням м'яча. Подачі.

Рекомендована література до практичних 17-18:

1. Долинний Ю. О. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю / Ю. О. Долинний, О. М. Олійник. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 75 с.
2. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.
3. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.
4. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко , Н. В., Завадська , І. В., Новікова , О. М. Чиченьова. ; КПП ім. Ігоря Сікорського. - Київ, 2021. - 108 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Практичне заняття 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: Здоров'я, здоровий спосіб життя. Методи оцінки фізичного розвитку, методи оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, методи оцінки фізичної працездатності.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
3. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять [Текст] : навч. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька ; Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 215 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Практичне заняття 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану.

Основні питання / ключові слова: Фактори здорового способу життя. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини. Фізична підготовленість, рухові якості, види рухових якостей. Методи оцінки рівня фізичної підготовленості, педагогічне тестування, рухові тести. Методи оцінки рівня фізичного стану.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
3. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять [Текст] : навч. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька ; Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 215 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Практичне заняття 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Туризм, види туризму. Вплив туризму на фізичний та психо-емоційний стан молоді. Роль туризму у фізичному вихованні молоді. Топографічна підготовка туриста. Фізична підготовка у спортивному туризмі.

Рекомендована література:

1. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч.

закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.

2. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посібник для проведення практичних та самостійних робіт студентів закл. вищ. освіти. Київ: Знання України, 2024. 177 с.
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.
4. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.

Практичне заняття 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: характеристика анімаційних програм, анімаційні технології. Спортивна анімація, ігрова анімація, танцювальна анімація.

Рекомендована література:

1. Аніщенко А. П. Анімаційні технології в туризмі як чинник продуктивної соціалізації студентської молоді. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. 1(2). С. 6-14.
2. Ільтьо Т. Розвиток та впровадження анімаційної діяльності в готельному господарстві на українському і світовому ринках. Глобальні та національні проблеми економіки. 2015. Вип. 6. С. 174–178.
3. Паришкура (Козерук), Ю., Колісниченко , Т., Демко, В., Бистра, І., & Сефіханова, К. (2024). Витоки розвитку та характеристика анімаційних послуг у туризмі. Інновації та технології в сфері послуг і харчування, (1 (11), 40-45. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.1\(11\).2024.7](https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(11).2024.7)
4. Сидорук, А., & Криволапов, Е. (2023). Вплив анімаційної діяльності на процес розвитку курортних комплексів. Економіка та суспільство, (47). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-13>

Практичне заняття 5. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: характеристика циклічних вправ аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, веслування, велоергометрія). Групові програми аеробного фітнесу: танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка.

Рекомендована література:

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 183 с.
3. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
4. Жамардій В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : 56 автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.

Практичне заняття 6. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: характеристика силових вправ, базові та ізолюючі вправи. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв в процесі фізичного виховання. Вправи з вільними вагами.

Рекомендована література:

1. Жамардій В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : 56 автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.
2. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р. М. Стасюк. – Суми : Сумський державний університет, 2023. – 67 с.
3. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.

Практичне заняття 7. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: Функціональний тренінг. Обладнання для занять функціональним тренінгом. Види вправ та особливості їх використання в процесі фізичного виховання студентів.

Рекомендована література:

1. Родіков, В. Г. Функціональний тренінг як сучасний засіб підвищення рівня фізичної культури студентів в закладах вищої освіти України. In

The XIV International Scientific and Practical Conference "The latest opportunities for learning, broadcasting and social development", April 08-10, 2024, Graz, Austria. 365p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. (p. 244).

2. Харланова, М. О., Джим, В. Ю., & Канунова, Л. В. (2023). The influence of functional training classes on the manifestation of special physical preparedness of qualified sportswomen and fitness models during the preparatory period. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (4 (163)), 179-185.
3. Чеховська Л. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Уляна Шевців // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 228–231.

Практичне заняття 8. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: програми ментального фітнесу: пілатес, соматика, стретчинг, йога. Східні практики ментального фітнесу. Особливості виконання вправ з різних видів ментального фітнесу.

Рекомендована література:

1. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024). Ментальний фітнес сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(177)), 25-29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
2. Воловик, Н. І. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти / Воловик Н. І., Підвальна О. В. // Освіта і здоров'я підрастаючого покоління. – Київ : Алатон, 2023. – Вип. 5. – С. 37-39.
3. Іщенко, О. (2023). Методика застосування ментального фітнесу як засобу гімнастики у фізичній підготовці студентів. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, (1), 62-67.
4. Сніжко, Ю. (2024). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури у закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*, (2 (20)):1166-1175.

Практичне заняття 9. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: Роль рекреаційних ігор у фізичному вихованні студентів. Види рекреаційних ігор. Особливості занять, правила, інвентар та обладнання.

Рекомендована література:

1. Буряноватий О.М., Мішин С.В. Рекреаційні ігри у військово-спортивному багатоборстві/ Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024;3К (176):131-133.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

Практичне заняття 10. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Роль рухливих ігор у фізичному вихованні студентів. Види рухливих ігор. Особливості занять, правила, інвентар та обладнання.

Рекомендована література:

1. Гученко Г. Прокопова Л, Міщенко О. (2020). Рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості та виховання патріотизму й морально-вольових якостей підлітків у позаурочний час. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 1. С. 50-62.
2. Мороз, Ю. (2019). Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук, (25), 230-234.
3. Пашенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2020.- с. 119-123.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ДОМЕДИЧНА ТАКТИЧНА ДОПОМОГА. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ДОМЕДИЧНА ТАКТИЧНА ДОПОМОГА

Практичне заняття 11. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі.

Основні питання / ключові слова: Загальні поняття про домедичну допомогу. Індивідуальна аптечка першої допомоги (IFAK – Individual First Aid Kit).

Алгоритм MARCH (Massive Hemorrhage, Airways, Respiration, Circulation, Hypothermia) надання домедичної допомоги у бойових умовах. Зупинка масивної кровотечі. Техніка накладення джгутів / турнікетів.

Практичне заняття 12. поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів.

Основні питання / ключові слова: Визначення притомності, стабільне положення на боці. Техніки переміщення постраждалого (волочіння, використання нош, на руках (за участю однієї людини і двох). Техніка накладання кровоспинних бинтів / бандажів, техніка відновлення прохідності дихальних шляхів.

Практичне заняття 13. Надання допомоги в зоні тактичних дій.

Основні питання / ключові слова: Техніка надання допомоги в зоні тактичних дій при переломах кісток, засоби і методи іммобілізації. Бойові вибухові травми (без переломів кісток). Техніка надання допомоги в зоні тактичних дій при опіках. Дії та надання допомоги у разі застосування хімічної зброї.

Рекомендована література до практичних 11-13:

1. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.
2. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 176 с.
3. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник для підготовки фахівців першого (освітньо-професійного) рівня, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (1 курс) (за загальною редакцією Волянського П.Б. та Гринзовського А.М.) / Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. та ін.]. – Київ : ІДУЦЗ, 2018. – 216 с
4. Домедична підготовка. Навчальний посібник / О.Таранова, В.Придатко – Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2020. – 160 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Практичне заняття 14. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Фактори, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (форми (види) праці спеціалістів даного профілю; умови та характер праці; режим праці та відпочинку; особливості динаміки працездатності фахівців у процесі праці та специфіка їх професійного стомлення за захворюваністю).

Практичне заняття 15. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності.

Основні питання / ключові слова: Професіограма, види та основи її складання. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності (прикладні фізичні вправи та окремі елементи різноманітних видів спорту; прикладні види спорту; оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, які забезпечують якість навчального процесу з розділу ППФП).

Практичне заняття 16. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Види спорту на витривалість (біг на середні дистанції, лижні гонки, плавання, туризм, велоспорт, веслування). Види спорту, які потребують складної сенсорно-моторної координації у варіативно-конкретній ситуації (баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, футбол, усі види боротьби). Види спорту на координацію рухів (спортивна гімнастика, стрибки у воду, акробатика). Види спорту на координацію рухів та витривалість (альпінізм, спортивне скелелазіння, пішохідний та гірський туризм). Види спорту з керування різноманітними засобами пересування (автомобільний, мотоциклетний спорт). Види спорту, які потребують гранично напруженої нервової діяльності (стрільба кульова, з лука, шахи). Види спорту з керування радіотехнічними системами (радіопеленг, багатоборство радистів). Багатофункціональні види спорту (десятиборство, семиборство).

Практичне заняття 17. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Використання різних видів рухової активності в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Комплекси фізичних вправ для розвитку професійно важливих якостей. Аутотренінг, психом'язова релаксація та психом'язове тренування, дихальна гімнастика.

Рекомендована література до практичних 14-17:

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 164 с.
3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 28 с.
4. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2010. 513 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Денна форма навчання
(1 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	8	8	10	10
Робота на практичному занятті	10	8	80	10	100
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			118		140

Залік у 1 семестрі

Розрахунок коефіцієнту $258 / 100 = 2,58$

Денна форма навчання
(2 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	10	10	7	7
Робота на практичному занятті	10	10	100	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			140		107

Залік у 2 семестрі

Розрахунок коефіцієнту $247 / 100 = 2,47$

Заочна форма навчання
(1 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1

Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	7	35	9	45
Разом			47		57

Залік у 1 семестрі

Розрахунок коефіцієнту $104 / 100 = 1,04$

Заочна форма навчання (2 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	9	45	6	30
Разом			57		42

Залік у 2 семестрі

Розрахунок коефіцієнту $99 / 100 = 0,99$

6.3. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики/гімнастики	Поточний	1x5

Змістовий модуль 2.		
Біографія та досягнення відомого спортсмена	Поточний	1x5
Змістовий модуль 3.		
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	Поточний	1x5
Змістовий модуль 4.		
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці	Поточний	1x5
Всього		20

За кожну самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести).

За умови карантинних обмежень та он лайн навчання – студенти проходять модульний контроль в ЕНК.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги

Модуль 1. Легка атлетика та гімнастика

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у довжину з місця, см	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190

2	Човниковий біг, с	Ю	11,0	10,4	10,0	9,6	9,0
		Д	12,2	11,6	11,3	10,8	10,4
№	Вид	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	Ю	16	18	20	22	24
		Д	15	17	19	21	23

Модуль 2. Спортивні ігри

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, знизу (у волейболі)	Ю	14	16	18	20	22
		Д	12	14	16	18	20
2	Подача м'яча (у волейболі) (з 6 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
№	Нормативи	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Штрафний кидок (в баскетболі) (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5

Модуль 3. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді

№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17

	к-ть разів						
2	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Стрибки на скакалці за 30 с, к-ть разів	Ю Д	50	65	70	75	80

Модуль 4. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка

№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Нахил тулуба вперед з В.П. сидячи, см	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибок у довжину з місця, см	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	«Фламінго»	Ю	10	15	20	25	30
		Д	10	15	20	25	30

6.4. Шкала відповідності оцінок

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1 – 34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

Денна форма навчання

Разом: 120 год., практичні заняття – 70 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота 42, залік – 1, 2 семестр

I курс, 1 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовий модуль І							
Назва модуля	Легка атлетика та гімнастика (118 б.)							
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів	Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4х100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою	Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.	Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	Техніка виконання стрийових вправ	Техніка виконання загально розвивальних вправ	Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5							

Модульный контроль	25
-----------------------	----

Модулі	Змістовий модуль II									
Назва модуля	Спортивні ігри (140 б.)									
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теми практичних занять	Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Технік а виконання рухів у грі волейбол.	Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Технік а виконання рухів у грі баскетбол.	Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді	Технік а виконання рухів у грі футбол.	Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1		1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5									
Модульний контроль	25									
Форма семестрового контролю	залік									

I курс, II семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 34 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота – 22 год.

Модулі	Змістовий модуль III									
Назва модуля	Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді (140 б.)									
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теми практичних занять	Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності студентської молоді	Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	Фітнес-програми силових спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді	Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5									
Модульний контроль	25									
Форма семестрового контролю	-									

Модулі	Змістовий модуль IV						
Назва модуля	Домедична тактична підготовка. Професійно-прикладна фізична підготовка (107 б.)						
Практичні	11	12	13	14	15	16	17
Теми практичних занять	Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	Переміщення поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів	Надання допомоги в зоні тактичних дій	Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності	Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки	Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5						
Модульний контроль	25						
Форма семестрового контролю	Залік						

Заочна форма навчання

Разом: 120 год., лекційні заняття – 8 год., семінарські заняття – 8 год., самостійна робота 104, залік – 1, 2 семестр

Модулі	ЗМ 1 (47 б)	ЗМ 2 (57 б)	ЗМ 3 (57 б)	ЗМ 4 (42 б)
Назва модуля	Легка атлетика та гімнастика	Спортивні ігри	Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді	Домедична тактична підготовка. Професійно-прикладна фізична підготовка
Лекція	1	2	3	4
Тема лекції	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів	Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі
Відвідування лекцій, бали	1	1	1	1
Семінари	1	2	3	4
Теми семінарських занять	Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання
Відвідування семінарських, бали	1	1	1	1
Робота на семінарських, бали	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5x7=35	5x9=45	5x9=45	5x6=30
Форма семестрового контролю	-	залік	-	залік

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
5. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Додаткові:

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. для студ. / Електронні текстові дані (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Аніщенко А. П. Анімаційні технології в туризмі як чинник продуктивної соціалізації студентської молоді. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. 1(2). С. 6-14.
3. Бадмінтон : навч. посіб. / І. Каратник, В. Мудра. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – 112 с.
4. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024).). Ментальний фітнес сучасний напрямок фізичної культури. . *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(177)), 25-29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
5. Буряноватий О.М., Мішин С.В. Рекреаційні ігри у військово-спортивному багатоборстві/ *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2024;3К (176):131-133.
6. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посіб. – Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. – 248 с.

7. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.
8. Воловик, Н. І. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти / Воловик Н. І., Підвальна О. В. // Освіта і здоров'я підростаючого покоління. – Київ : Алатон, 2023. – Вип. 5. – С. 37-39.
9. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
10. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
11. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
12. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
13. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посібник для проведення практичних та самостійних робіт студентів закл. вищ. освіти. Київ: Знання України, 2024. 177 с.
14. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Дядечко І.Є., Горбуля О.В. Футбол з методикою викладання : практикум. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 60 с.
15. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 109 с.
16. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.
17. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 183 с.
18. Гученко Г. Прокопова Л, Міщенко О. (2020). Рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості та виховання патріотизму й морально-вольових якостей підлітків у позаурочний час. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 1. С. 50-62.
19. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.
20. Долинний Ю. О. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю / Ю. О. Долинний, О. М. Олійник. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 75 с.
21. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист

- населення в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник для підготовки фахівців першого (освітньо-професійного) рівня, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (1 курс) (за загальною редакцією Волянського П.Б. та Гринзовського А.М.) / Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. та ін.]. – Київ : ІДУЦЗ, 2018. – 216 с
22. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.
23. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 176 с.
24. Домедична підготовка. Навчальний посібник / О.Таранова, В.Придатко – Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2020. – 160 с.
25. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
26. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 164 с.
27. Жамардїй В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : 56 автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.
28. Жула В.П. [Волейбол](#). Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
29. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
30. Ільтьо Т. Розвиток та впровадження анімаційної діяльності в готельному господарстві на українському і світовому ринках. Глобальні та національні проблеми економіки. 2015. Вип. 6. С. 174–178.
31. Іщенко, О. (2023). Методика застосування ментального фітнесу як засобу гімнастики у фізичній підготовці студентів. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, (1), 62-67.
32. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
33. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. - 2-е видання, виправлене і доповнене.

- Київ : КНТ, 2021. - 216 с.

34. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

35. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.

36. Легка атлетика та прискорене пересування: [навч. посіб.](#) / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с.

37. Легка атлетика: [Навчальна програма](#) для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

38. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Національний університет фізичного виховання і спорту України / [Ю. М. Андрущенко та ін.] ; за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2023. Кн. 1. 710 с. Кн. 2 607 с.

39. Мороз, Ю. (2019). Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук, (25), 230-234.

40. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

41. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.

42. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 28 с.

43. Офіційні волейбольні правила 2017–2020: Зміни та доповнення. ФІВА. – К., 2022. –83с.

44. Паришкура (Козерук), Ю., Колісниченко , Т., Демко, В., Бистра, І., & Сефіханова, К. (2024). Витоки розвитку та характеристика анімаційних послуг у туризмі. Інновації та технології в сфері послуг і харчування, (1 (11), 40-45. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.1\(11\).2024.7](https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(11).2024.7)

45. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

46. Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти. 2020.- с. 119-123.

47. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра. наук з

- фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2010. 513 с.
48. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КПП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
49. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.
50. Правила гри та проведення спортивних змагань з бадмінтону : Міністерство молоді та спорту України № 6/4.6/21 від 03.03.2021 [Електронний ресурс]. – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/badminton.pdf
51. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять [Текст] : навч. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька ; Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 215 с.
52. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
53. Родіков, В. Г. Функціональний тренінг як сучасний засіб підвищення рівня фізичної культури студентів в закладах вищої освіти України. In *The XIV International Scientific and Practical Conference "The latest opportunities for learning, broadcasting and social development", April 08-10, 2024, Graz, Austria. 365p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. (p. 244).*
54. Сидорук, А., & Криволапов, Е. (2023). Вплив анімаційної діяльності на процес розвитку курортних комплексів. Економіка та суспільство, (47). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-13>
55. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р. М. Стасюк. – Суми : Сумський державний університет, 2023. – 67 с.
56. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.
57. Сніжко, Ю. (2024). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури у закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*, (2 (20)):1166-1175.
58. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2021. 304 с.
59. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. 552 с.
60. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко , Н. В., Завадська , І. В., Новікова , О. М. Чиченьова. ; КПП ім. Ігоря Сікорського. - Київ, 2021. - 108 с.

61. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації/ укладачі: Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. – Ужгород, 2023. – 66 с.
62. Харланова, М. О., Джим, В. Ю., & Канунова, Л. В. (2023). The influence of functional training classes on the manifestation of special physical preparedness of qualified sportswomen and fitness models during the preparatory period. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (4 (163)), 179-185.
63. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
64. Чеховська Л. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Уляна Шевців // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 228–231.
65. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 28 с.

Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
4. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
5. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fbu>
6. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>
7. Легка атлетика міста Києва. Офіційний сайт. Код доступу: <https://fla-kyiv.org.ua>
8. Правила змагань IAAF 2016 - 2017р. Режим доступу: https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf
9. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
10. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

11. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
12. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>
13. Федерація бадмінтону України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ubf.com.ua/>
14. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
15. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>
16. Гімнастика. Техніка виконання акробатичних вправ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/education/37320/
22. Проведення змагань з гімнастики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: ifkr-kg.narod.ru/Lekciya-Organiz_z_provedennya_zmagan...
17. Основи техніки гімнастичних вправ. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71>
18. Портал Української Федерації Гімнастики (англійською Ukrainian Gymnastics Federation). Режим доступу до електронного ресурсу: <https://ugf.org.ua/>
19. Портал «Федерації гімнастики України». Режим доступу до електронного ресурсу: <http://ukraine-rg.com.ua/>
20. Новини зі світу спортивної, художньої гімнастики, акробатики, аеробіки та інших гімнастичних видів на сайті Національного олімпійського комітету України. Режим доступу до електронного ресурсу: <http://noc-ukr.org/news/tag/гімнастика/>