



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

**СИЛАБУС
навчальної дисципліни**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

(назва)

1. 1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: обов'язкова

Форма навчання: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014.05 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.05 Біологія та здоров'я людини

Освітня програма: Середня освіта: біологія та здоров'я людини

Рік навчання: 2023-2024 **Семестр:** 1,2

Кількість кредитів (годин): денна форма навчання 4 (120 год.: 48 - практичні заняття, 72 сам. роб.); заочна форма навчання 4(120 год. 12- практичні заняття, 108 сам. роб.)

Мова викладання: українська

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Рубан Ася Костянтинівна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат педагогічних наук

Кафедра: кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочий e-mail: ruban_ak@ukr.net

Години консультацій на кафедрі: середа 14.30 – 15.30 годин

3. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: система знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Метою викладання є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Передумови для вивчення дисципліни: навчальний курс «Фізична культура та основи здоров'я людини» закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Міждисциплінарні зв'язки: валеологічні засади здоров'я, анатомія людини, вікова фізіологія та шкільна гігієна.

4. Результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини» студент повинен **знати:**

- розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості;
- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;

- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;
- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури;

вміти:

- визначати ступінь поняття здоров'я; керувати своїм здоров'ям;
- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві;
- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.

5. Структура дисципліни для денної форми навчання**Тема № 1. Загальні закономірності росту і розвитку організму**

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показники фізичного розвитку (зріст, маса, розміри окремих частин тіла). 2. Поступовість і необоротність. 3. Нерівномірність і безперервність росту і розвитку. 4. Акселерація - прискорення розвитку. 	<p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять.</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 2. Основи здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров'я.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття "способу життя". 2. Здоровий спосіб життя і його цінність 3. Виховання здорового способу життя студентів. 4. Основи здорового способу життя студента. 5. Режим дня, як фактор здорового способу життя студента 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p>

	<p>Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І. Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. 560 с.</p> <p>Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров’я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/422016</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Швидкість – як здатність людини виконувати рухи за мінімальний час. 2. Спритність – як здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. 3. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. 4. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. 5. Спортивна ходьба. 6. Загально-розвиваючі та спеціально-біговими вправами. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров’я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров’язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>“Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?a_rt_id=248913067</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 4. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. 2. Біг на середні дистанції на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров’я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В.</p>

<p>3. Процес бігу.</p> <p>4. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків.</p> <p>5. Вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу.</p> <p>6. Біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу. Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг по дистанції. Дії бігуна при бігу. Фінішування.</p>	<p>Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p>Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. С. 2- 6.</p> <p>Ганчева В.І., Ярова В.Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112 с.</p> <p>Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема №5. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка. 2. Засоби фізичної підготовки. 3. Методи фізичної підготовки. 4. Зміст та завдання психологічної підготовки. 5. Психологічна характеристика волейболістів. 6. Психологічні бар'єри у волейболі. Навчання стійкам та переміщенням: а) підготовка вправи; б) вправи з м'ячем; 7. Навчання передачі м'яча двома руками зверху. 8. Навчання передачам м'яча після переміщень. 9. Навчання передачі м'яча двома руками а голову. 10. Навчання іграм для удосконалення техніки передач. 11. Навчання передачам м'яча двома руками низу. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхєєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112 с.</p> <p>Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 6. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка гри і її характеристика. 2. Особливості сучасної техніки волейболу, тенденції її подальшого розвитку. 3. Класифікація технічних прийомів. Техніка нападу, техніка захисту та їх взаємозв'язок. 4. Мета та завдання тактичної підготовки. Залежність тактичної підготовки від інших видів підготовки. 5. Індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі. 6. Групові тактичні дії у захисті та нападі. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. 256 с.</p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид, випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p>Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 7. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Термін «гімнастика» її завдання, методичні особливості. 2. Засоби гімнастики. 3. Види гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна. 4. Характеристика загально-розвиваючих вправ. 5. Спрямованість загальнорозвиваючих вправ. 6. Методи навчання в способи проведення загальнорозвиваючих вправ. 7. Цілі, завдання та етапи навчання. 8. Умови успішного освоєння гімнастичних вправ. 9. Прийоми навчання вправам. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид, випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 8. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту. 2. Техніка безпеки при виконанні атлетичних вправ 3. Силова підготовка осіб різного віку і статті. 4. Основи методики розвитку сили. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.</p> <p>Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. 406 с.</p> <p>Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. 248 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>“Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 9. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи баскетболістів

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика розвитку фізичних якостей баскетболістів. 2. Вивчення комплексу вправ для розвитку сили. 3. Вивчення комплексу вправ для розвитку швидкості. 4. Вивчення комплексу вправ для розвитку спритності. 5. Вивчення комплексу вправ для розвитку гнучкості. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. - Дрогобич, 2003. 665 с.</p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 10. Основи техніки і тактики гри у баскетбол

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стійка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику. 2. Зупинка стрибком та двома кроками. 3. Повороти на місці. 4. Ловля і передача м'яча на місці, у русі: двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча (голови); двома руками від грудей з відскоком від підлоги. 5. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками. 6. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху. 7. Штрафні кидки. Однією рукою від плеча; двома руками від грудей. 8. Навчання переведення м'яча за спиною. 9. Навчання рухам: фінт на ведення; фінт на передачу; фінт на кидок. 10. Кидки з середньої дистанції: без опору; з опором. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл: РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 11. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комбінація з присідання, згинання рук і жиму. 2. Чергування глибокого випаду і піднімання рук в сторони. 3. Станова тяга і “метелик”. 4. Тяга однією рукою. 5. Віджимання з гантелями. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	

Тема № 12. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни. 2. Вплив фізичного навантаження. 3. Оздоровча ходьба. 4. Оздоровчий біг. 5. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. 6. Рух як біологічна потреба організму. 7. Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом. 8. Морфологічні зміни. 9. Функціональні та біохімічні зміни. 10. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 11. Методичні вимоги до занять. 12. Дозування фізичного навантаження. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 13. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг на короткі дистанції – спринт – умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. 2. Низький старт. 3. Стартові колодки спринтера. 4. Виконання команди «На старт!». 5. Техніка низького старту. 6. Основні команди. 7. Рухи бігуна в першому кроці стартового розбігу. 8. Фінішування в спринтерському бігу. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119</p>

Тема № 14. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Швидкісно–силові якості як здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. 2. Характеристики швидкісно-силових якостей. 3. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. 4. Біг на короткі дистанції. 5. Техніка бігу на короткі дистанції. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 15. Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика витривалості та методика її розвитку. 2. Загальна характеристика прудкості та методика її розвитку. 3. Види естафет. 4. Види рухливих ігор. 	<p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Структура дисципліни для заочної форми навчання

Тема № 1. Загальні закономірності росту і розвитку організму

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год):</i></p> <p>5. Показники фізичного розвитку (зріст, маса, розміри окремих частин тіла).</p> <p>6. Поступовість і необоротність.</p> <p>7. Нерівномірність і безперервність росту і розвитку.</p> <p>8. Акселерація - прискорення розвитку.</p>	<p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид, випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять.</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 2. Основи здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров'я.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i></p> <p>6. Поняття "способу життя".</p> <p>7. Здоровий спосіб життя і його цінність</p> <p>8. Виховання здорового способу життя студентів.</p> <p>9. Основи здорового способу життя студента.</p> <p>10. Режим дня, як фактор здорового способу життя студента</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид, випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова). – Харків, 2006. 560 с.</p> <p>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/422016</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий</p>

відповідно до програми занять	вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.
-------------------------------	--

Тема № 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Швидкість – як здатність людини виконувати рухи за мінімальний час. Спритність – як здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючі та спеціально-біговими вправами. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>“Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 4. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Біг на середні дистанції на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях. Процес бігу. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків. Вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу. Біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу. Старт і стартовий розгін. <p>Біг по дистанції. Дії бігуна при бігу. Фінішування.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p>Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. С. 2- 6.</p> <p>Ганчева В.І., Ярова В.Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.</p>

	<p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112 с.</p> <p>Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема №5. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i></p> <p>12. Завдання фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>13. Засоби фізичної підготовки.</p> <p>14. Методи фізичної підготовки.</p> <p>15. Зміст та завдання психологічної підготовки.</p> <p>16. Психологічна характеристика волейболістів.</p> <p>17. Психологічні бар'єри у волейболі. Навчання стійкам та переміщенням: а) підготовка вправи; б) вправи з м'ячем;</p> <p>18. Навчання передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>19. Навчання передачам м'яча після переміщень.</p> <p>20. Навчання передачі м'яча двома руками а голову.</p> <p>21. Навчання іграм для удосконалення техніки передач.</p> <p>22. Навчання передачам м'яча двома руками низу.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112 с.</p> <p>Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 6. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <p>7. Техніка гри і її характеристика.</p> <p>8. Особливості сучасної техніки волейболу, тенденції її подальшого розвитку.</p> <p>9. Класифікація технічних прийомів. Техніка нападу, техніка захисту та їх взаємозв'язок.</p> <p>10. Мета та завдання тактичної підготовки. Залежність тактичної підготовки від інших видів підготовки.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. 256 с.</p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І.</p>

<p>11. Індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі. 12. Групові тактичні дії у захисті та нападі.</p>	<p>Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 7. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i> 10. Термін «гімнастика» її завдання, методичні особливості. 11. Засоби гімнастики. 12. Види гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна. 13. Характеристика загально-розвиваючих вправ. 14. Спрямованість загальнорозвиваючих вправ. 15. Методи навчання в способи проведення загальнорозвиваючих вправ. 16. Цілі, завдання та етапи навчання. 17. Умови успішного освоєння гімнастичних вправ. 18. Прийоми навчання вправам.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i> Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 8. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i> 5. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту. 6. Техніка безпеки при виконанні атлетичних вправ 7. Силова підготовка осіб різного віку і статті. 8. Основи методики розвитку сили.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i> Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. 406 с. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна</p>

	книга. – Богдан, 2008. 248 с. <i>Ресурси</i> “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять	Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.

Тема № 9. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи баскетболістів

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<i>Практичне заняття (2 год.):</i> 6. Методика розвитку фізичних якостей баскетболістів. 7. Вивчення комплексу вправ для розвитку сили. 8. Вивчення комплексу вправ для розвитку швидкості. 9. Вивчення комплексу вправ для розвитку спритності. 10. Вивчення комплексу вправ для розвитку гнучкості.	<i>Рекомендовані джерела</i> Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. - Дрогобич, 2003. 665 с. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять	Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.

Тема № 10. Основи техніки і тактики гри у баскетбол

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<i>Практичне заняття (- год.):</i> 11. Стійка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику. 12. Зупинка стрибком та двома кроками. 13. Повороти на місці. 14. Ловля і передача м'яча на місці, у русі: двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча (голови); двома руками від грудей з відскоком від підлоги. 15. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками. 16. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною	<i>Рекомендовані джерела</i> Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. -

<p>напрямку руху.</p> <p>17. Штрафні кидки. Однією рукою від плеча; двома руками від грудей.</p> <p>18. Навчання переведення м'яча за спиною.</p> <p>19. Навчання рухам: фінт на ведення; фінт на передачу; фінт на кидок.</p> <p>20. Кидки з середньої дистанції: без опору; з опором.</p>	2008.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл: РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 11. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <p>6. Комбінація з присідання, згинання рук і жиму.</p> <p>7. Чергування глибокого випаду і піднімання рук в сторони.</p> <p>8. Станова тяга і “метелик”.</p> <p>9. Тяга однією рукою.</p> <p>10. Віджимання з гантелями.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	

Тема № 12. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i></p> <p>13. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни.</p> <p>14. Вплив фізичного навантаження.</p> <p>15. Оздоровча ходьба.</p> <p>16. Оздоровчий біг.</p> <p>17. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях.</p> <p>18. Рух як біологічна потреба організму.</p> <p>19. Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p>

<p>20. Морфологічні зміни. 21. Функціональні та біохімічні зміни. 22. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 23. Методичні вимоги до занять. 24. Дозування фізичного навантаження. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби.</p>	<p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

Тема № 13. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i> 9. Біг на короткі дистанції – спринт – умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. 10. Низький старт. 11. Стартові колодки спринтера. 12. Виконання команди «На старт!». 13. Техніка низького старту. 14. Основні команди. 15. Рухи бігуна в першому кроці стартового розбігу. 16. Фінішування в спринтерському бігу.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i> Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119</p>

Тема № 14. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i> 6. Швидкісно–силові якості як здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. 7. Характеристики швидкісно-силових якостей. 8. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. 9. Біг на короткі дистанції. 10. Техніка бігу на короткі дистанції.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i> Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>

<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>
---	--

Тема № 15. Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (- год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Загальна характеристика витривалості та методика її розвитку. 6. Загальна характеристика прудкості та методика її розвитку. 7. Види естафет. 8. Види рухливих ігор. 	<p>Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.</p> <p>Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.</p> <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на практичних заняттях. Студент, який з поважних причин, був відсутній, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем.

Політика академічної доброчесності

Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських рефератах є підставою для виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

Форма проміжного контролю: не передбачено навчальним планом

Форма підсумкового контролю: залік

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	30 балів (здача нормативів)
Мінімальний пороговий рівень	51 бал	

СПЕЦІАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Технічна підготовленість:

Критерії оцінювання техніки бігу на 60 м

	бали
Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів	5
Незначні відхилення у роботі рук та ніг	4
Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів	3
Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг	2
Значні помилки виконання вправ, що призводять до швидкої втоми	1

Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця

	бали
Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами (під кутом 30°), чітке перенесення ЗЦМТ вперед відштовхуванням, амортизація при приземленні	5
Незначні відхилення координації рук та ніг, ЗЦМТ	4
Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення ЗЦМТ вперед	3
Значні відхилення у роботі рук та ніг, не координованість із ЗЦМТ	2
Значні помилки при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу	1

Фізична підготовленість:


1. Біг – 60 м (с)

бали	5	4	3	2	1
ж	9.5	9.9	10.3	10.7	11.3
ч	8.5	9.1	9.4	9.7	10.3

2. Стрибок у довжину з місця (см)

бали	5	4	3	2	1
ж	196	184	175	165	155
ч	245	225	210	195	185

Викладач


(підпис)

Рубан А.К.
(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол № 12 від «29» червня 2023 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

Баштовенко О.А.
(ПІБ)