

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАТАЛОГ

**ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ ВІЛЬНОГО ВИБОРУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА
ОП «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

ЗАТВЕРДЖЕНО
Засідання кафедри
фізичного виховання
Протокол № 8 від 01 лютого 2022 р.

УЖГОРОД -2022

ЗМІСТ

1.	ВСТУП	4
2.	ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ 1 КУРСУ (дисципліни другого року навчання за НП 2021 р.)	5
2.1.	Теорія і методика юнацького спорту/ Теорія і практика інваспорту (ВК 4).	5
2.2.	Медико-біологічний, педагогічний контроль та методи функціональної діагностики у фізичному вихованні і спорті / Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту (ВК 6).	7

ВСТУП

Відповідно до розділу X статті 62 Закону України «Про вищу освіту» (№ 1556-VII від 01.07.2014 р.), вибіркові дисципліни – дисципліни вільного вибору студентів для певного рівня вищої освіти, спрямовані на забезпечення загальних та спеціальних (фахових) компетентностей за спеціальністю. Обсяг вибірових навчальних дисциплін становить не менше 25% від загальної кількості кредитів ЄКТС, передбачених для відповідного рівня освіти. Обсяг вибірових навчальних дисциплін, включених до кафедрального каталогу, становить 48 кредитів ЄКТС.

Мінімальна кількість здобувачів вищої освіти в групі для вивчення вибірових дисципліни загальноуніверситетського каталогу визначається наказом по університету. Мінімальна кількість здобувачів вищої освіти в групі для вивчення вибірових дисципліни кафедрального каталогу визначається за рішенням кафедри.

Кафедральний каталог містить анотований перелік дисциплін кафедри фізичного виховання, які пропонуються для обрання здобувачами вищої освіти згідно з навчальним планом на наступний навчальний рік відповідно до Положення про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір навчальних дисциплін в ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня обирають дисципліни згідно з навчальним планом в строки, визначені Положенням про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір навчальних дисциплін в ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Здобувачі вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня обирають дисципліни для другого року навчання.

Для деяких дисциплін існують обмеження в кількості здобувачів, яким вона може бути запропонована або зазначається цільова аудиторія.

2. Дисципліни для вибору здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня за ОП «Фізична культура і спорт», спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Для здобувачів 1 курсу (дисципліни другого року навчання за НП 2021 р.)

2.1.1. Теорія і методика юнацького спорту (ВК 4)

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	2
Семестр	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	ОК4 «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки»; ОК6 «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні»; ОК7 «Основи управління у фізичній культурі і спорті»;
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання УжНУ; Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542с.
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Модульний контроль, залік

Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності)

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями: основ теорії і методики юнацького спорту як наукової і навчальної дисципліни; загального змісту і закономірностей підготовки юних спортсменів; загальних принципів підготовки юних спортсменів і принципів спортивного тренування, змісту етапів багаторічної спортивної підготовки; методичних основ фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юних спортсменів; типів і специфіки навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності в юнацькому спорті; сучасних вимог до професійної роботи тренера юних спортсменів; забезпечити формування у студентів здатностей: визначати спортивні таланти і здібності дитини, підлітка, юнака (дівчини), здійснювати спортивний відбір із застосуванням різних методів дослідження; застосовувати основні методи навчання у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат, ефективно використовувати доступні засоби спортивного тренування; здійснювати планування, контроль та облік у системі спортивної підготовки юнаків і дівчат; організовувати і здійснювати спортивну підготовку в підготовчому, змагальному та перехідному періодах; планувати, організовувати і проводити навчально-тренувальні заняття різних типів.

Короткий зміст дисципліни, що буде вивчатися (перелік тем).

Навчальна дисципліна "Теорія і методика юнацького спорту" входить до циклу вибіркової дисципліни професійної підготовки студентів за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт", за освітньо-кваліфікаційним ступенем "магістр". Вона вивчається на денній формі навчання протягом 2-го семестру та заочній формі навчання протягом 1-го

навчального семестру, охоплює 60 тем навчального матеріалу, що вивчаються на лекціях, лабораторних заняттях та в ході самостійної роботи; на денній формі – 16 годин лекцій, 32 години лабораторних занять, 70 години самостійної роботи студента, загалом 120 годин або 4 навчальні кредити; на заочній формі – 8 годин лекцій, 6 годин практичних (семінарських) занять, 106 годин самостійної роботи студента, загалом 120 годин або 4 навчальні кредити. Формою контролю є поточний контроль і підсумковий семестровий контроль – залік. Вона охоплює такі теми лекційних занять: 1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту. 2. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору. 3. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування. 4. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів. 5. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність. 6. Основи фізичної підготовки юного спортсмена. 7. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена. 8. Типи і структура навчально-тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.

Теми лабораторних занять: 1. Методи та етапи спортивного відбору. 2. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору. 3. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. 4. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів. 5. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті. 6. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування. 7. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування. 8. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів. 9. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах. 10. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезо-циклах і мікроциклах. 11. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами. 12. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат. 13. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат. 14. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат. 15. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.

2.1.2. Теорія і практика інваспорту (ВК 6)

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	2
Семестр	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	ОК4 «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки»; ОК6 «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні»; ОК7 «Основи

	управління у фізичній культурі і спорті».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання УжНУ; Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навч. посібник. Львів: Ахіл, 2003. 128 с.; Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Модульний контроль, залік

Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

відповідно до освітньої програми, очікується, що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких ключових результатів:

- знання місця і загальної характеристики інваспорту в міжнародній олімпійській системі;
- знання принципів і діяльності організаційних структур інваспорту, зокрема Міжнародного Паралімпійського комітету;
- знання періодизації та основ проведення літніх і зимових Паралімпійських ігор;
- знання особливостей Паралімпійських видів спорту;
- знання історії становлення й розвитку Паралімпійського спорту в Україні;
- знання структури, завдань і змісту діяльності Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт";
- знання принципів організації змагань, класифікації спортсменів та методичних особливостей їх підготовки в Паралімпійському спорті;
- знання основ Дефлімпійського та Спеціального Олімпійського спорту;
- вміння творчо використовувати набуті знання з теорії і практики інваспорту при організації спортивних тренувань осіб з обмеженими можливостями;
- вміння організувати навчально-тренувальну і медико-реабілітаційну роботу з особами з обмеженими можливостями задля досягнення спортивних результатів в обраному Паралімпійському виді спорту;
- вміння вирішувати теоретичні і практичні завдання з використання сучасних методів наукового пізнання щодо вдосконалення роботи регіональних центрів і місцевих відділень з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт";
- вміння здійснювати науково-дослідницьку і методичну роботу з орієнтацією на спеціальну науково-педагогічну літературу з питань спортивного тренування осіб з обмеженими можливостями.

Короткий зміст дисципліни, що буде вивчатися (перелік тем).

Навчальна дисципліна "Теорія і практика інваспорту" входить до циклу вибіркових дисциплін професійної підготовки студентів за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт", за освітньо-кваліфікаційним ступенем "магістр". Вона вивчається на денній формі навчання протягом 2-го семестру та заочній формі навчання протягом 1-го навчального семестру, охоплює 60 тем навчального матеріалу, що вивчаються на лекціях,

лабораторних заняттях та в ході самостійної роботи; на денній формі – 16 годин лекцій, 32 години лабораторних занять, 70 години самостійної роботи студента, загалом 120 годин або 4 навчальні кредити. Формою контролю є поточний контроль і підсумковий семестровий контроль – залік. Навчальна дисципліна охоплює вивчення таких тем занять: сучасний Інваспорт у міжнародній олімпійській системі; поняття Паралімпійського спорту і діяльність Міжнародного Паралімпійського комітету; літні і зимові Паралімпійські ігри; організація змагань, класифікація та особливості підготовки спортсменів у Паралімпійському спорті; розвиток Паралімпійського спорту в Україні. Діяльність Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт"; Дефлімпійський спорт: загальна характеристика і підготовка спортсменів; Спеціальні Олімпіади: загальна характеристика і підготовка спортсменів; організація і проведення змагань за програмами Спеціальних Олімпіад.

2.2.1. Медико-біологічний, педагогічний контроль та методи функціональної діагностики у фізичному вихованні і спорті (ВК 6).

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	1
Семестр	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	ОК4 «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки»; ОК6 «Допоміжні засоби у спортивному тренуванні»; ОК7 «Основи управління у фізичній культурі і спорті».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання УжНУ; Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. - Одеса, 2010. - 205 с.; Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Пдручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018. – 282 с.
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Модульний контроль, залік

Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких ключових компетентностей:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням новітніх технологій педагогіки вищої школи;

- здатність розв’язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту в нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту;
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність організовувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування;
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.

Передбачається досягнення таких програмних результатів навчання: вміння зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються; здатність відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію; вміння застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв’язання складних задач фізичної культури та спорту; розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв’язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти; вміння організовувати і проводити учбово-тренувальні заняття з обраного виду спорту; виконувати професійну діяльність з дотриманням чинних стандартів якості життя різних верств населення; здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.

Короткий зміст дисципліни, що буде вивчатися (перелік тем).

Навчальна дисципліна охоплює вивчення таких тем лекційних занять: 1. Загальні поняття про медико-біологічний і педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті; 2. Фізичний розвиток людини і методи його оцінки; 3. Методи дослідження функціонального стану організму. Практичний курс передбачає вивчення таких тем занять: 1. Сутність медико-біологічного і педагогічного контролю; 2. Основні види комплексного медичного обстеження; 3. Соматоскопія; 4. Антропометрія; 5. Дослідження компонентного складу тіла; 6. Методи оцінки фізичного розвитку людини; 7. Методи оцінки функціональних резервів організму людини; 8. Методи оцінки фізичного здоров’я за кількісними параметрами; 9. Методи визначення фізичної працездатності й аеробної продуктивності.

2.2.2. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту (ВК 6).

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	1
Семестр	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	ОК4 «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки»; ОК6 «Допоміжні засоби у

	спортивному тренуванні»; ОК7 «Основи управління у фізичній культурі і спорті».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання УжНУ; Абрамов В.В., Клапчук В.В., Неханевич О.Б. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. - Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.; Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. - Одеса, 2010. - 205 с.;
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Модульний контроль, залік

Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності): метою вивчення дисципліни «Медко-біологічні аспекти фізичного виховання» є: формування у студентів системи професійно-педагогічних знань і уявлень про структуру і функції людського організму, а також впровадження у практику вмій і навичок раціонального використання засобів фізичної культури для забезпечення збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК-2); здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК-4); здатність вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням новітніх технологій педагогіки вищої школи (ЗК-10);

Спеціальних: здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту (СК-7); здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту (СК-8); здатність організовувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування (СК-10); здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму (СК-11).

Ключовими результатами навчання є формування здатностей зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються; відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію; застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту; вміти організовувати і проводити учбово-тренувальні заняття з обраного виду спорту; виконувати професійну діяльність з дотриманням чинних стандартів якості життя різних верств населення; здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму відповідно до вимог ОПП.

Короткий зміст дисципліни, що буде вивчатися (перелік тем).

Лекційного курсу: 1. Вступ до дисципліни. Медичне забезпечення осіб, котрі займаються фізичною культурою; 2. Фізіологічні механізми життєдіяльності організму людини; 3. Функціональні тести оцінки здоров'я осіб, котрі займаються фізичною культурою.

Практичного курсу: 1. Медико-біологічні науки, їхні методи, місце та роль у фізичній культурі; 2. Структура системи спортивної медицини в Україні та Закарпатській області; 3. Нервова система та аналізатори; 4. Кардіо-респіраторна система; 5. Система травлення і метаболізм; 6. Фізіологічні механізми терморегуляції та водно-сольового обміну; 7. Методи визначення рівня загальної фізичної працездатності; 8. Методи визначення рівня спеціальної фізичної працездатності; 9. Функціональні проби.