

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

ЗАТВЕРДЖЕНО  
вченою радою факультету  
здоров'я та фізичного виховання  
Протокол № 12 від 27 грудня 2024 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
ЗАТВЕРДЖЕНО  
засіданням кафедри  
фізичного виховання  
Протокол № 7 від 27 грудня 2024 р.

**КАФЕДРАЛЬНИЙ КАТАЛОГ  
ВИБІРКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН  
ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»  
ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Аквафітнес.....	4
Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка.....	4
Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	5
Загальна теорія спорту для всіх.....	7
Методика викладання спортивних єдиноборств.....	8
Методика викладання східних видів єдиноборств.....	9
Методика лікувальної фізичної культури.....	10
Оздоровчий фітнес.....	11
Основи лікувального та спортивного масажу.....	12
Підвищення спортивної майстерності за вибором.....	13
Плавання.....	14
Рухливі ігри.....	15
Силові види спорту за вибором.....	15
Спортивний туризм.....	16
Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту.....	17
Теорія і методика викладання бадмінтону.....	18
Теорія і методика викладання настільного тенісу.....	19
Теорія і методика викладання футзалу.....	19
Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості.....	20
Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості.....	22
Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту.....	23
Фізична культура в школі.....	24
Фізична підготовка в ЗСУ.....	25
Фізичне виховання дорослого населення.....	26

## 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 вибіркових навчальних дисциплін становить не менше 25% від загальної кількості кредитів ЄКТС, передбачених для відповідного рівня освіти. Обсяг вибіркових навчальних дисциплін, включених до кафедрального каталогу, становить 48 кредитів ЄКТС.

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

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».

Для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:

- здобувачі 1 курсу обирають дисципліни для другого року навчання;
- здобувачі 2 курсу обирають дисципліни для третього року навчання;
- здобувачі 3 курсу обирають дисципліни для четвертого року навчання.

Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти обирають дисципліни згідно з навчальним планом на 1-й та 2-й роки навчання в строки, визначені Положенням про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір навчальних дисциплін в ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Для деяких дисциплін існують обмеження в кількості здобувачів, яким вона може бути запропонована або зазначається цільова аудиторія.

**2. Дисципліни для вибору здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за ОП «Фізична культура і спорт» спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**Аквафітнес**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Плавання і методика викладання»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Методика навчання техніці плавання (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з плавання, використання засобів плавання з метою розвитку та загартування організму; оволодіння методикою навчання техніці плавання різними стилями, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи з дітьми та шкільною молоддю; формування навичок організації показових виступів з аквафітнесу та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Аквафітнес як вид спорту, вид ОРРА та засіб розвитку і загартування організму. Методика ознайомлення студентів початківців з водним середовищем. Вдосконалення техніки плавання кролем. Вивчення та вдосконалення техніки виконання елементів аквафітнесу. Методика проведення занять з аквафітнесу. Вивчення та вдосконалення прийомів надання допомоги потопаючому. Вивчення та вдосконалення техніки стартів, поворотів, пірнання. Складання контрольних нормативів з плавання.

**Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Анатомія людини з основами динамічної морфології»; «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту».

Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності).**

Забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів атлетичної загальної і спеціальної фізичної підготовки. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів атлетичних тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань з силових видів спорту, методики спортивного тренування з атлетичних видів спорту. Виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя. Визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб. Здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять з елементами силової підготовки; організувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з атлетичних видів спорту. Організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення. Організувати позакласну роботу з атлетичних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПШ.

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

Атлетична загальна і спеціальна фізична підготовка як наукова та навчальна дисципліна. Класифікація програм сучасних технологій атлетичної підготовки. Структура і зміст атлетичної, загальної і спеціальної фізичної підготовки, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності силової спрямованості з елементами атлетичних видів спорту. Програми атлетичної підготовки з використанням технічних пристроїв. Особливості професійної діяльності фахівців з атлетичних видів спорту. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій атлетичної підготовки.

### **Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»;

	«Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і практика національної системи спорту для всіх (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і вміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів аеробних тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного та фітнес-тренування. Сформувати здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб; здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль аеробної рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПП.

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

Теорія і технології ОРРА аеробної спрямованості як наукова та навчальна дисципліна. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на вправах спортивного характеру. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах рухової активності. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА.

## Загальна теорія спорту для всіх

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і практика національної системи спорту для всіх (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Теорія і практика спорту для всіх в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту; Історія формування спортивного руху «спорт для всіх»; Спорт для всіх в національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні; Цілі, мотивація до рухової активності та структура системи спорту для всіх; Зміст та форми організації спорту для всіх як соціального явища; Функції системи спорту для всіх; Принципи державного управління спортом для всіх в Україні; Завдання, структура і форми роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх»; Кадрове забезпечення системи управління спортом для всіх; Спортивна діяльність як спеціалізований напрям фізичного виховання; Види спорту, що не входять до програми олімпійських ігор; Спортивно-технічні і прикладні види спорту; Види спорту для осіб з

вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку; Організація і проведення спортивних змагань; Показові виступи у процесі змагань.

### Методика викладання спортивних єдиноборств

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Методика викладання спортивних єдиноборств (методичні рекомендації)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

#### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів спортивних єдиноборств. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного тренування. Сформувані здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраного виду спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль спортивних єдиноборств для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПП.

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

Вступ до дисципліни. Історія виникнення спортивних єдиноборств. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах.

Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

### Методика викладання східних видів єдиноборств

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Методика викладання спортивних єдиноборств (методичні рекомендації)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

#### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій східних видів єдиноборств. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного тренування. Сформувати здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраного виду спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль східних видів єдиноборств для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПШ.

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

Вступ до дисципліни. Історія виникнення східних видів єдиноборств. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів східних видів єдиноборств. Засоби і методи навчання у східних видах єдиноборства. Методика розвитку фізичних якостей у східних видах єдиноборств. Мета, завдання та принципи навчання техніці східних видів єдиноборств. Засоби і методи навчання у східних видах єдиноборства. Методика навчання

загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у східних видів єдиноборств. Сила та методика її розвитку у східних видів єдиноборств. Швидкість та методика її розвитку у східних видів єдиноборств.

### Методика лікувальної фізичної культури

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Спортивна медицина (підручник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

#### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями найзагальніших положень спортивної травматології, засобами та методами профілактики травматизму серед тих, хто займається фізичною культурою і спортом, особливостями травм і післятравматичних захворювань серед спортсменів окремих видів спорту, методи аналізу та попередження умов, що призводять до травм; з поширеністю й важкістю спортивних травм, етіологічними чинниками ризику й механізмами спортивних травм, фізичними причинами травм, детальний аналіз профілактичних чинників у спорті, визначення рівня спортивного травматизму, освоєння навиків основних принципів надання першої допомоги при спортивних травмах.

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

Види травм; Травми при заняттях фізкультурою і спортом; Вплив оздоровчої фізичної культури на організм; Загальна характеристика спортивного травматизму; Медико-біологічні і психологічні причини травматизму; Спортивно-педагогічні причини травматизму; Захворювання і травматизм в різних видах спорту; Профілактика спортивного травматизму; Профілактика і лікування спортивного травматизму і захворювань; Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

## Оздоровчий фітнес

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості»; «Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Оздоровчий фітнес (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в спортивному колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

«Оздоровчий фітнес» як наукова та навчальна дисципліна; спортивна термінологія з дисципліни «Оздоровчий фітнес». Види та різновиди оздоровчого фітнесу. Система організації заходів безпеки при проведенні занять з оздоровчого фітнесу. Основи техніки виконання вправ в оздоровчому фітнесі. Ознайомлення з характеристиками спортивного інвентарю та обладнання. Вивчення та вдосконалення техніки вправ оздоровчого фітнесу. Місце і значення оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання України. Загальні основи техніки виконання вправ. Загальні основи методики навчання і тренування в оздоровчому фітнесі; Вивчення та вдосконалення прийомів страхування та самострахування. Складання контрольних нормативів.

## Основи лікувального та спортивного масажу

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Анатомія людини з основами динамічної морфології»; «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Спортивна медицина і гігієна».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Спортивна медицина (підручник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності).

Забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками лікувального та спортивного масажу; вміння визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я.

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

Види лікувального та спортивного масажу. Спеціальна термінологія з дисципліни «Основи лікувального та спортивного масажу». Історія розвитку лікувального та спортивного масажу. Фізіологічні основи лікувального та спортивного масажу. Основи техніки та спеціальні прийоми лікувального та спортивного масажу. Загальні основи техніки виконання лікувального та спортивного масажу. Показання та протипоказання лікувального та спортивного масажу.

### Підвищення спортивної майстерності за вибором

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка». «Спортивна спеціалізація з методикою викладання».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання:

	система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в спортивному колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Спортивна термінологія з обраного виду спорту. Система організації заходів безпеки в обраному виді спорту. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Основи техніки прикладних видів плавання. Ознайомлення з характеристиками спортивного інвентарю та обладнання. Вивчення та вдосконалення техніки вправ в обраному виді спорту. Місце і значення обраного виду спорту в системі фізичного виховання України. Історичний огляд етапів розвитку обраного виду спорту. Загальні основи техніки виконання вправ в обраному виді спорту. Загальні основи методики навчання і тренування в обраному виді спорту; Вивчення та вдосконалення прийомів страхування та самострахування. Вивчення та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ та тактичних прийомів. Складання контрольних нормативів.

**Плавання**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Плавання і методика викладання»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ»,

	ноутбук, комп'ютер; Методика навчання техніці плавання (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з плавання, використання засобів плавання з метою розвитку та загартування організму; оволодіння методикою навчання техніці плавання різними стилями, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПП; формування навичок організації спортивних змагань з плавання та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Методика ознайомлення учнів і спортсменів початківців з водним середовищем. Вдосконалення техніки плавання кролем. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вивчення та вдосконалення прийомів надання допомоги потопаючому. Вивчення та вдосконалення техніки стартів, поворотів, фінішів. Вивчення та вдосконалення техніки пірнання. Складання контрольних нормативів з плавання.

### **Рухливі ігри**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Організація та методика масової фізичної культури»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Організація та методика проведення рухливих ігор (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками в організації та проведенні рухливих ігор для вирішення оздоровчих, освітніх, виховних завдань у різних ланках системи фізичного виховання; знати методику навчання; вміти використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з

основ теорії та методики фізичного виховання; знати необхідність фізичного вдосконалення і основні поняття рухливих ігор, процес організації і проведення рухливих ігор, основні поняття ігрової діяльності, значення ігри в житті людини і суспільстві та місце рухливих ігор в рекреаційній діяльності; вміти планувати рухливі ігри, проводити, правильно підбирати і пояснювати умови гри.

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

Організація проведення рухливих ігор на уроках фізичного виховання. Форма, зміст та методичні особливості рухливих ігор. Характеристика та класифікація рухливих ігор. Педагогічне значення рухливих ігор. Основні вимоги до організації та методики проведення рухливої гри. Основні вимоги до організації та методики проведення рухливої гри. Характеристика рухливих ігор для дітей дошкільного віку. Характеристика рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку. Характеристика рухливих ігор для дітей 5-7 класів. Характеристика рухливих ігор для дітей 8-9 класів. Рухливі ігри та естафети для старших класів. Рухливі ігри для відхилень у здоров'ї дітей.

### **Силкові види спорту за вибором**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Анатомія людини з основами динамічної морфології»; «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; «Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів силової підготовки. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань з силових видів спорту, методики спортивного тренування з силових видів спорту. Сформувати здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів

фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб; здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять з елементами силових підготовки; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з атлетичних видів спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з атлетичних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю.

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

Силові види спорту за вибором як наукова та навчальна дисципліна. Класифікація програм сучасних технологій силових підготовки. Структура і зміст тренувань з силових видів спорту, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності силових спрямованості з елементами силових видів спорту. Програми силових підготовки з використанням технічних пристроїв. Особливості професійної діяльності фахівців з силових видів спорту. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій силових підготовки.

### **Спортивний туризм**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Організація та методика масової фізичної культури».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і методика фізичного виховання (підручник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в учнівському колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі

іноземної; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань з спортивного туризму; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Предмет і зміст дисципліни «Спортивний туризм»; Спеціальна спортивна термінологія; Види і різновиди туризму; Організація і методика підготовки; Техніка спортивного орієнтування на місцевості; Спортивне обладнання, туристичний інвентар, вимоги до одягу та взуття; Заходи безпеки.

**Теорія і методика викладання спортивних ігор за вибором**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	5
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Футбол і методика викладання»; «Волейбол і методика викладання «Олімпійський та професійний спорт».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Організація та методика проведення спортивних ігор (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

засвоєння студентами теоретичних знань з історії розвитку спортивних ігор за вибором на прикладі гандболу, сучасного стану гандболу в світі і Україні; вивчені офіційних правил гри, організації змагань з спортивних ігор за вибором, оволодінні технічними діями в захисті та нападі, тактикою ведення гри, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки і тактики гри; оволодіння практичними навичками тренера та вчителя фізичної культури, виконання обов'язків судді та організатора змагань зі спортивних ігор за вибором; організації та проведенні різних форм занять з елементами спортивних ігор, формування навичок організації спортивних змагань та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Історія розвитку Гандболу в Україні та світі. Технічна підготовка гравців. Тактична підготовка (тактика гри в захисті та нападі). Основи методики навчання техніки елементів гри польових гравців та воротаря. Організація та методика проведення занять зі спортивних ігор за вибором (методика проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття). Проведення спортивних змагань, суддівства.

### **Теорія і методика викладання бадмінтону**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Футбол і методика викладання»; «Волейбол і методика викладання»; «Олімпійський та професійний спорт».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Організація та методика проведення спортивних ігор (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

засвоєння студентами теоретичних знань з історії розвитку бадмінтону, сучасного стану бадмінтону в світі і Україні; вивчені офіційних правил гри, організації змагань, оволодінні технічними діями в захисті та нападі, тактикою ведення гри, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки і тактики гри; оволодіння практичними навичками тренера з бадмінтону, обов'язки суддів та організатора змагань зі спортивних ігор за вибором; організації та проведенні різних форм занять з елементами спортивних ігор, формування навичок організації спортивних змагань та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Історія розвитку бадмінтону та його рекорди. Правила гри в бадмінтоні. Рахунок. Вимоги до обладнання та інвентарю, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки. Техніка безпеки. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань. Тримання ракетки, робота з воланом, види подач. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті. Техніка виконання ударів зліва та справа. Нападаючий удар (смеш).

## Теорія і методика викладання настільного тенісу

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Футбол і методика викладання»; «Волейбол і методика викладання»; «Олімпійський та професійний спорт».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Організація та методика проведення спортивних ігор (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

засвоєння студентами теоретичних знань з історії розвитку спортивних ігор за вибором (Теніс настільний), сучасного стану настільного тенісу в світі і Україні; вивчені офіційних правил гри, організації змагань, оволодінні технічними діями в захисті та нападі, тактикою ведення гри, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки і тактики гри; оволодіння практичними навичками тренера з настільного тенісу, виконують обов'язки судді та організатора змагань зі спортивних ігор за вибором; організації та проведенні різних форм занять з елементами спортивних ігор, формування навичок організації спортивних змагань та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Історія виникнення та розвитку настільного тенісу. Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидна зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.

## Теорія і методика викладання футзалу

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська

Передумови для вивчення дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Футбол і методика викладання»; «Олімпійський та професійний спорт».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Організація та методика проведення спортивних ігор (посібник)
Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

засвоєння студентами теоретичних знань з історії розвитку спортивних ігор за вибором, сучасного стану футболу в світі і Україні; вивчені офіційних правил гри, організації змагань, оволодінні технічними діями в захисті та нападі, тактикою ведення гри, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки і тактики гри; оволодіння практичними навичками вчителя фізичної культури, виконують обов'язки судді та організатора змагань зі спортивних ігор за вибором; організації та проведенні різних форм занять з елементами спортивних ігор, формування навичок організації спортивних змагань та проведення відповідних тестів і нормативів оцінки.

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

Історія розвитку гри. Сучасний стан футболу, тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні етапи розвитку футболу в Україні. Класифікація техніки гри в нападі та захисті. Прийоми гри і техніка їх виконання: відбору м'яча у суперника під час передач, приймання і ведення; обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д. Техніка гри воротаря. Техніка виконання та методика навчання захисних дій. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча. Розвиток рухових якостей. Індивідуальна, групова та командна тактика: комбінації при стандартних положеннях; комбінації при викиданні м'яча з-за бокової лінії; комбінації при кутових ударах; комбінації при штрафних ударах; комбінації при вільних ударах. Командна тактика: захист проти швидкого розгортання нападу; захист проти поступового розгортання нападу. Персональний, зонний і комбінований захист. Командна тактика: швидкий напад та поступовий напад.

### **Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Фізкультурно-спортивні споруди»;

	«Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Організація і методика масової фізичної культури»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів силових тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань з силових видів спорту, методики спортивного та фітнес-тренування. Сформувати здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб; здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять з елементами силової підготовки; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з силових видів спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПП.

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

Теорія і технології ОРРА силової спрямованості як наукова та навчальна дисципліна. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру. Фітнес-

програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА.

### Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Фізкультурно-спортивні споруди»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Організація і методика масової фізичної культури»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер; Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

#### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками у використанні сучасних технологій основних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Оволодіти методичними навичками у проведенні занять і доступних видів аеробних тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного та фітнес-тренування. Сформувані здатності: здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб; здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль аеробної рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення; організовувати позакласну роботу з

оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю відповідно до вимог ОПШ.

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

Теорія і технології ОРРА аеробної спрямованості як наукова та навчальна дисципліна. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на вправах спортивного характеру. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах рухової активності. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА.

### Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	3
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Українська мова за професійним спрямуванням»; «Іноземна мова»; «Анатомія людини з основами динамічної морфології»; «Фізіологія людини»; «Біохімія»; «Фізіологія рухової активності»; «Спортивна медицина і гігієна»; «Педагогіка»; «Долікарська медична допомога»; «Вступ до спеціальності «Фізична культура і спорт»; «Історія фізичної культури і спорту»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Фізкультурно-спортивні споруди»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Гімнастика і методика викладання»; «Футбол і методика викладання»; «Волейбол і методика викладання»; «Легка атлетика і методика викладання»; «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»; «Навчально-педагогічна практика.
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Технології та засоби онлайн навчання: система електронного навчання Moodle, електронний репозитарій ДВНЗ «УжНУ», ноутбук, комп'ютер. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті (посібник)

Форма проведення	Лекції, лабораторні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

засвоєння нової фахової інформації, оцінка і реалізація власного досвіду, аналіз і застосування досвіду своїх колег по тренерській роботі; навчання спортсменів руховим діям і розвиток їх рухових якостей в умовах використання різних організаційно-методичних форм побудови тренувального процесу; здійснення заходів з підготовки спортсменів в обраному виді спорту, організації і проведення спортивних змагань; оцінка рухової активності спортсмена та його фізичного стану з метою забезпечення ефективної спортивної адаптації, оптимальних обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, програмування результатів спортивної підготовки на її різних етапах; застосування у тренерській діяльності знань анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів спортивного тренування; здатність надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах і патологічних процесах в організмі спортсмена; дослідження психічних процесів, станів і властивостей спортсмена під час спортивного тренування та в процесі багаторічної спортивної підготовки; використання набутих теоретичних знань для розв'язання практичних завдань спортивного відбору, побудови процесу спортивної підготовки на різних його етапах, планування і контролю даного процесу, спортивної адаптації та регулювання фізичних навантажень; демонстрація ґрунтовних знань і вмінь планувати тренувальний процес спортсменів у процесі багаторічної підготовки, здійснювати суддівство в обраному виді спорту.

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

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» є формування у студентів сучасного системного мислення та комплексу професійно-педагогічних базових знань, умінь і навичок сучасного тренера з обраного виду спорту. Теоретичні основи фізкультурно-спортивної діяльності у професійній готовності тренера з виду спорту. Функціональні аспекти діяльності тренера з виду спорту. Організація фізкультурно-спортивної діяльності осіб з інвалідністю. Сучасний тренер в педагогічній системі. Професійна підготовленість тренера по адаптивним видам спорту як фактор ефективності підготовки спортсменів з інвалідністю.

### Фізична культура в школі

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	4
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання

Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і методика фізичного виховання (підручник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в учнівському колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Урок як основна форма фізичного виховання. Проведення уроку з фізичної культури. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні заняття фізичними вправами. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів. Засоби фізичного виховання. Характеристика рухів. Принципи побудови процесу фізичного виховання. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Загальні основи навчання рухових дій. Методи фізичного виховання.

### **Фізична підготовка в ЗСУ**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка»; «Загальна теорія спорту для всіх».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Фізичне виховання дорослого населення (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття

Форма семестрового контролю занять	Залік
------------------------------------	-------

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців; Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців; Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ; Форми організації фізичної підготовки в ЗСУ ; Спортивно-масова робота в ЗСУ ; Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна; Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини; Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення; Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення; Основи адаптивного фізичного виховання; Організація і методика фізичного виховання студентів; Сучасний стан національної системи фізичного виховання студентів; Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих; Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання.

### **Фізичне виховання дорослого населення**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Курс (рік) навчання	2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Вступ до спеціальності Фізична культура»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Педагогіка фізичного виховання і спорту»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»; «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка»; «Загальна теорія спорту для всіх».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри;

	Фізичне виховання дорослого населення (навчальний посібник)
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями і уміннями та практичними навичками до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань; визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

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

Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна; Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини; Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення; Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення; Основи адаптивного фізичного виховання; Організація і методика фізичного виховання студентів; Сучасний стан національної системи фізичного виховання студентів; Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих; Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання; Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців; Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки; Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ; Форми організації фізичної підготовки; Спортивно-масова робота в ЗСУ.