

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Декан факультету математики  
та цифрових технологій  
Микола МАЛЯР  
« 30 » 06 2023 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗА ВИБОРОМ

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	11 Математика та статистика
Спеціальність	113 Прикладна математика
Освітня програма	Системи штучного інтелекту
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «**Види рухової активності за вибором**» для здобувачів вищої освіти галузі знань **11 Математика та статистика** спеціальності **113 Прикладна математика** освітньої програми **Системи штучного інтелекту**.

**Розробники:**

Маріонда І. І., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;

Товт В. А., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання;

Бондарчук Н. Я., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання;

Тулайдан В. Г., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання;

Хома Т. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання.

Протокол № 13 від 20.06. 2023 року.

Завідувач кафедри фізичного виховання  Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету математики та цифрових технологій.

Протокол № 10 від «20» червня 2023 року.

Голова науково-методичної комісії  Наталія ЮРЧЕНКО

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом
	Денна форма навчання
Кількість кредитів: <b>3</b>	Рік підготовки:
Загальна кількість годин: <b>90</b>	<b>2-й</b>
Кількість модулів – <b>1</b>	Семестр:
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,5 самостійної роботи студента – 2,5	<b>3-й</b>
	Лекції:
	-
	Лабораторні:
	<b>44</b>
Види підсумкового контролю: <b>залік</b>	Індивідуальна робота:
	-
Форма підсумкового контролю: оцінювання показників активності та рівня фізичної підготовленості	Самостійна робота:
	<b>46</b>

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни «Види рухової активності за вибором» розроблена на засадах особистісно-зорієнтованої парадигми освіти, враховує диференційований підхід до навчання у вищій школі. Дисципліна розглядається як варіативна складова змісту професійної підготовки майбутніх фахівців освітнього ступеня «бакалавр», укладена згідно загальноприйнятих педагогічних та методичних засад із врахуванням практичного спрямування. Вивчення дисципліни «Види рухової активності за вибором» передбачає ознайомлення з історією розвитку оздоровчо-рекреаційного виду рухової активності та спортивного фітнесу, його традицій, правил організації і проведення змагань; використання термінології та класифікації вправ, оволодіння основами техніки базових вправ, зокрема із фітнесу, та різними варіантами рухів.

**Метою вивчення дисципліни** є формування у студентів умінь та навичок до систематичних занять обраними видами рухової активності, покращення здоров'я та формування стійкої мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом, що сприятиме їх фізичному вдосконаленню і самореалізації.

### **Завдання:**

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, важливих для процесу життєдіяльності і подальшого професійного становлення, розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять спортом;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, усвідомлення важливості фізичного самовдосконалення;
- формування звички студентів до здорового способу життя в системі позааудиторних занять за обраними видами рухової активності.

Вивчення дисципліни «Види рухової активності за вибором» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### **Загальні:**

- спілкування державно (і рідною у разі відмінності) мовами;
- уміння вчитися впродовж життя;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- екологічна грамотність і здорове життя;
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб зокрема та колективу загалом;
- соціальна та громадянська компетентність;

– здатність працювати самостійно та в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють можливості до врахування вимог трудової дисципліни та інтересів колективу.

***Спеціальних (фахових, предметних):***

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність використовувати знання фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, закономірності фізичного розвитку організму для вирішення завдань фізичного виховання;
- здатність зміцнювати здоров'я та покращувати працездатність шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність здійснювати оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до удосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності;
- здатність до використання сучасних технологій організації навчально-тренувального процесу з використанням засобів фізичної культури і спорту.

### **3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами освіти таких результатів навчання:

- володіти основами методики фізичної культури і спортивного тренування;
- вміти здійснювати навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- використовувати засвоєні уміння й навички під час занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- застосовувати набуті теоретичні знання для творчого розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **4. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

#### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є:

- показники рухової активності;
- участь у спортивних заходах (кількість спортивних заходів);
- діагностика показників здоров'я та фізичної підготовленості;
- залік.

## Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

**Форми поточного контролю:** контроль фізичної активності на заняттях; участі у спортивних заходах; активності в обговоренні питань за темою заняття; звіт (презентація) виконаної самостійної роботи; виконання вибіркового тестів з фізичної підготовки (за згодою студента).

**Форма підсумкового контролю:** залік.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 4.1).

**Таблиця 4.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

### Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Пропонуються два варіанти оцінювання за вибором студента (табл. 4.2, 4.3 – денна форма навчання).

Варіант 1. Оцінка складається з балів за відвідування занять та виконання практичних завдань, участі в обговоренні виступів, презентації матеріалів. До вказаної суми балів додається оцінка за виконання контрольних тестів. Максимальна оцінка поточного оцінювання – 100 балів (табл. 4.2)

**Таблиця 4.2. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни (денна форма навчання)**

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Показники рухової активності на лабораторних заняттях	3	66
Презентація підготовленого самостійного завдання до лабораторного заняття	1-19	19

Діагностика показників здоров'я та фізичної підготовленості	1-5	15
<b>Разом</b>		100

Педагогічне тестування:

для юнаків

1. *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.* 5 балів – 40 і більше разів; 4 бали – 39-30 разів; 3 бали – 29-20 разів; 2 бали – 19-10 разів; 1 бал – 9-1 разів.

2. *Підтягування на перекладині.* 5 балів – 15 і більше разів; 4 бали – 14-13 разів; 3 бали – 12-11 разів; 2 бали – 10-9 разів; 1 бал – 8-7 разів.

3. *Піднімання ніг до перекладини з вихідного положення у висі на поперечині широким хватом.* 5 балів – 15 і більше разів; 4 бали – 14-13 разів; 3 бали – 12-11 разів; 2 бали – 10-9 разів; 1 бал – 8-7 разів.

для дівчат

1. *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.* Вправа виконується у спрощених умовах. Дівчата виконують вправу з колін. 5 балів – 30 і більше разів; 4 бали – 29-25 разів; 3 бали – 24-20 разів; 2 бали – 19-15 разів; 1 бал – 14-10 разів.

2. *Підтягування на низькій перекладині.* 5 балів – 18 і більше разів; 4 бали – 17-16 разів; 3 бали – 15-12 разів; 2 бали – 11- 8 разів; 1 бал – 7-5 разів.

3. *Нахил тулуба вперед з положення сидячи.* 5 балів – 20 см. і більше; 4 бали – 19-16 см.; 3 бали – 15-12 см.; 2 бали – 11- 8 см.; 1 бал – 7-5 см.

**Таблиця 4.3. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни (денна форма навчання)**

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь у спортивних змаганнях	5 – 40	40
Діагностика показників здоров'я та фізичної підготовленості (щорічне оцінювання з фізичної підготовленості*)	12 – 60	60
<b>Разом</b>		100

Примітка. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 5.1.1. Зміст навчальної дисципліни\*

*Модуль 1. Види рухової активності за вибором*

*(для дівчат)*

#### **Практичний курс**

Тема 1. *Шейпінг.* Комплекс оздоровчих вправ для м'язів верхнього плечового поясу, рук та спини.

Тема 2. *Шейпінг.* Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу та спини.

Тема 3. *Шейпінг*. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу, ніг та спини.

Тема 4. *Шейпінг*. Комплекс оздоровчих гімнастичних та стречингових вправ.

Тема 5. *Шейпінг*. Комплекс оздоровчих акробатичних вправ.

Тема 6. *Зумба*. Комплекс танцювальних вправ зі стрибками.

Тема 7. *Зумба*. Комплекс танцювальних вправ із нахилами.

Тема 8. *Зумба*. Комплекс танцювальних вправ із випадами.

Тема 9. *Зумба*. Комплекс танцювальних вправ із присідами.

Тема 10. *Степ-аеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів верхнього плечового поясу.

Тема 11. *Степ-аеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів тулуба.

Тема 12. *Степ-аеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ у положенні сидячи на степ-платформі.

Тема 13. *Степ-аеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів ніг.

Тема 14. *Фітбол-аеробіка*. Двофазні вправи для м'язів преса з використанням фітбола.

Тема 15. *Фітбол-аеробіка*. Двофазні вправи для м'язів спини.

Тема 16. *Фітбол-аеробіка*. Функціональні двофазні вправи з використанням фітбола.

Тема 17. *Фітбол-аеробіка*. Функціональні багатофазні вправи.

Тема 18. *Аквааеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів рук та верхнього плечового поясу.

Тема 19. *Аквааеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів ніг (стрибки, випади, махи).

Тема 20. *Аквааеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів тулуба.

Тема 21. *Аквааеробіка*. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів всього тіла.

Тема 22. Модульний контроль.

\* До змісту навчальної дисципліни можуть бути внесені зміни за згодою здобувачів вищої освіти.

### 5.1.1. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	у тому числі											
	Всього	л	п	лаб	інд	с.р.	всього	л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Види рухової активності за вибором</b>												
Тема 1. Шейпінг. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів верхнього плечового поясу, рук та спини	2			2								
Тема 2. Шейпінг. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу та спини	2			2								

Тема 3. Шейпінг. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу, ніг та спини	8		2	6						
Тема 4. Шейпінг. Комплекс оздоровчих гімнастичних та стречингових вправ	8		2	6						
Тема 5. Шейпінг. Комплекс оздоровчих акробатичних вправ	2		2							
Тема 6. Зумба. Комплекс танцювальних вправ зі стрибками	6		2	4						
Тема 7. Зумба. Комплекс танцювальних вправ з випадами	2		2							
Тема 8. Зумба. Комплекс танцювальних вправ з нахилами	6		2	4						
Тема 9. Зумба. Комплекс танцювальних вправ з присідами	2		2							
Тема 10. Степ-аеробіка. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів верхнього плечового поясу	2		2							
Тема 11. Степ-аеробіка. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів тулуба	6		2	4						
Тема 12. Степ-аеробіка. Комплекс оздоровчих вправ в положенні сидячи на степ-платформі	2		2							
Тема 13. Степ-аеробіка. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів ніг	6		2	4						
Тема 14. Фітбол-аеробіка. Двофазні вправи для м'язів преса з використанням фітбола.	10		2	8						
Тема 15. Фітбол-аеробіка. Двофазні вправи для м'язів спини.	2		2							
Тема 16. Фітбол-аеробіка. Функціональні двофазні вправи з використанням фітбола.	2		2							
Тема 17. Фітбол-аеробіка. Функціональні багатофазні вправи.	2		2							
Тема 18. Аквааеробіка. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів рук та верхнього плечового поясу	2		2							
Тема 19. Аквааеробіка. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів ніг (стрибки, випади, махи)	2		2							
Тема 20. Аквааеробіка. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів тулуба	2		2							
Тема 21. Аквааеробіка. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів всього тіла	12		2	10						
Тема 22. Модульний контроль	2		2							
<b>Разом за модуль</b>	<b>90</b>		<b>44</b>	<b>46</b>						
<b>Разом за семестр</b>	<b>90</b>		<b>44</b>	<b>46</b>						

## 5.1.2. Зміст навчальної дисципліни\*

### Модуль 1. Види рухової активності за вибором (для юнаків)

#### Практичний курс

Тема 1. *Оздоровче плавання.* Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.

Тема 2. *Оздоровче плавання.* Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.

Тема 3. *Оздоровче плавання.* Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.

Тема 4. *Оздоровче плавання.* Прикладне плавання. Рятування потопаючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.

Тема 5. *Тераробіка.* Двофазні силові та стречингові вправи для м'язів преса.

Тема 6. *Тераробіка.* Двофазні силові та стречингові вправи для м'язів спини.

Тема 7. *Тераробіка.* Функціональні двофазні вправи з використанням латексної стрічки.

Тема 8. *Тераробіка.* Функціональні багатофазні вправи з використанням латексної стрічки.

Тема 9. *Міні-футбол.* Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри. Методика навчання і послідовність вивчення окремих прийомів гри.

Тема 10. *Міні-футбол.* Характеристика ознак раціональної тактики.

Тема 11. *Міні-футбол.* Відомості про організацію і проведення змагань з футзалу. Види змагань і системи розігрування. Зміст і завдання положення про змагання.

Тема 12. *Міні-футбол.* Системи розігрування змагань та їх характеристика. Складання положення про змагання.

Тема 13. *Міні-футбол.* Аналіз правил гри. Суддівство.

Тема 14. Баскетбол/Волейбол. Техніка гри: пересування, стрибки, зупинки, повороти. / Сійкі та переміщення.

Тема 15. Баскетбол/Волейбол. Передачі та ловля м'яча. / Передачі м'яча.

Тема 16. Баскетбол/Волейбол. Кидки у кошик, ведення м'яча. / Нападаючий удар.

Тема 17. Баскетбол/Волейбол. Поєднання різних способів переміщення з технічними прийомами гри в захисті при групових і командних взаємодіях./ Блокування.

Тема 18. Настільний теніс. Техніка гри: хватки та сійка.

Тема 19. Настільний теніс. Техніка гри: пересування та обертання м'яча.

Тема 20. Настільний теніс. Різновиди ударів без обертання та з обертанням.

Тема 21. Настільний теніс. Тактика гри атакуючого та проти атакуючого.

Тема 22. Модульний контроль.

\* До змісту навчальної дисципліни можуть бути внесені зміни за згодою здобувачів вищої освіти.

### 5.1.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	у тому числі											
	Всього	л	п	лаб	Інд	с.р.	всього	л	п	лаб	інд	с.р.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1. Види рухової активності за вибором</b>												
Тема 1. Оздоровче плавання. Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.	2			2								
Тема 2. Оздоровче плавання. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.	8			2		6						
Тема 3. Оздоровче плавання. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.	2			2								
Тема 4. Оздоровче плавання. Прикладне плавання. Рятування потопаючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.	8			2		6						
Тема 5. Тераробіка. Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів преса.	2			2								
Тема 6. Тераробіка. Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів спини.	6			2		4						
Тема 7. Тераробіка. Функціональні двофазні вправи з використанням латексної стрічки.	2			2								
Тема 8. Тераробіка. Функціональні багатофазні вправи з використанням латексної стрічки.	6			2		4						
Тема 9. Міні-футбол. Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри. Методика навчання і послідовність вивчення окремих прийомів гри.	6			2		4						
Тема 10. Міні-футбол. Характеристика ознак раціональної тактики.	6			2		4						
Тема 11. Міні-футбол. Відомості про організацію і проведення змагань з футболу. Види змагань і системи розігрування. Зміст і завдання положення про змагання.	2			2								
Тема 12. Міні-футбол. Системи розігрування змагань та їх характеристика. Складання положення про змагання.	2			2								
Тема 13. Міні-футбол. Аналіз правил гри. Суддівство.	2			2								
Тема 14. Баскетбол/Волейбол. Техніка	10			2		8						

гри: пересування, стрибки, зупинки, повороти. / Стійкі та переміщення												
Тема 15. Баскетбол/Волейбол. Передачі та ловля м'яча. / Передачі м'яча	2		2									
Тема 16. Баскетбол/Волейбол. Кидки у кошик, ведення м'яча. / Нападаючий удар	2		2									
Тема 17. Баскетбол/Волейбол. Поєднання різних способів переміщення з технічними прийомами гри в захисті при групових і командних взаємодіях.	2		2									
Тема 18. Настільний теніс. Техніка гри: хватки та стійка	2		2									
Тема 19. Настільний теніс. Техніка гри: пересування та обертання м'яча	2		2									
Тема 20. Настільний теніс. Різновиди ударів без обертання та з обертанням	2		2									
Тема 21. Настільний теніс. Тактика гри атакуючого та проти атакуючого	12		2		10							
Тема 22. Модульний контроль	2		2									
Всього годин	<b>90</b>		<b>44</b>		<b>46</b>							

### 5.1.3. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Модуль 1. Види рухової активності за вибором</b>			
1.	Тема 1. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів верхнього плечового поясу, рук та спини.	2	
2.	Тема 2. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу та спини.	2	
3.	Тема 3. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу, ніг та спини.	2	
4.	Тема 4. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих гімнастичних та стретчингових вправ.	2	
5.	Тема 5. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих акробатичних вправ.	2	
6.	Тема 6. <i>Зумба</i> . Комплекс танцювальних вправ зі стрибками.	2	
7.	Тема 7. <i>Зумба</i> . Комплекс танцювальних вправ з випадами.	2	
8.	Тема 8. <i>Зумба</i> . Комплекс танцювальних вправ з нахилами.	2	
9.	Тема 9. <i>Зумба</i> . Комплекс танцювальних вправ з присідами.	2	
10.	Тема 10. <i>Степ-аеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів верхнього плечового поясу.	2	
11.	Тема 11. <i>Степ-аеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів тулуба.	2	
12.	Тема 12. <i>Степ-аеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ в положенні сидячи на степ-платформі.	2	
13.	Тема 13. <i>Степ-аеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів ніг.	2	
14.	Тема 14. <i>Фітбол-аеробіка</i> . Двофазні вправи для м'язів преса з використанням фітбола.	2	

15.	Тема 15. <i>Фітбол-аеробіка</i> . Двофазні вправи для м'язів спини.	2	
16.	Тема 16. <i>Фітбол-аеробіка</i> . Функціональні двофазні вправи з використанням фітбола.	2	
17.	Тема 17. <i>Фітбол-аеробіка</i> . Функціональні багатофазні вправи.	2	
18.	Тема 18. <i>Аквааеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів рук та верхнього плечового поясу.	2	
19.	Тема 19. <i>Аквааеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів ніг (стрибки, випади, махи).	2	
20.	Тема 20. <i>Аквааеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів тулуба.	2	
21.	Тема 21. <i>Аквааеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів всього тіла.	2	
22.	Тема 22. Модульний контроль.	2	
<b>Разом</b>		<b>44</b>	

#### 5.1.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Модуль 1. Види рухової активності за вибором</b>			
1.	Тема 1. <i>Оздоровче плавання</i> . Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.	2	
2.	Тема 2. <i>Оздоровче плавання</i> . Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.	2	
3.	Тема 3. <i>Оздоровче плавання</i> . Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.	2	
4.	Тема 4. <i>Оздоровче плавання</i> . Прикладне плавання. Рятування потопуючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.	2	
5.	Тема 5. <i>Тераробіка</i> . Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів преса.	2	
6.	Тема 6. <i>Тераробіка</i> . Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів спини	2	
7.	Тема 7. <i>Тераробіка</i> . Функціональні двофазні вправи з використанням латексної стрічки.	2	
8.	Тема 8. <i>Тераробіка</i> . Функціональні багатофазні вправи з використанням латексної стрічки.	2	
9.	Тема 9. <i>Міні-футбол</i> . Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри. Методика навчання і послідовність вивчення окремих прийомів гри.	2	
10.	Тема 10. <i>Міні-футбол</i> . Характеристика ознак раціональної тактики.	2	
11.	Тема 11. <i>Міні-футбол</i> . Відомості про організацію і проведення	2	

	змагань з футзалу. Види змагань і системи розігрування. Зміст і завдання положення про змагання.		
12.	Тема 12. <i>Міні-футбол</i> . Системи розігрування змагань та їх характеристика. Складання положення про змагання.	2	
13.	Тема 13. <i>Міні-футбол</i> . Аналіз правил гри. Суддівство.	2	
14.	Тема 14. <i>Баскетбол/Волейбол</i> . Техніка гри: пересування, стрибки, зупинки, повороти. / Стійкі та переміщення.	2	
15.	Тема 15. <i>Баскетбол/Волейбол</i> . Передачі та ловля м'яча. / Передачі м'яча	2	
16.	Тема 16. <i>Баскетбол/Волейбол</i> . Кидки у кошик, ведення м'яча. / Нападаючий удар.	2	
17.	Тема 17. <i>Баскетбол/Волейбол</i> . Техніка гри в захисті. Поєднання різних способів переміщення з технічними прийомами гри в захисті при групових і командних взаємодіях. / Блокування.	2	
18.	Тема 18. <i>Настільний теніс</i> . Техніка гри: хватки та стійка.	2	
19.	Тема 19. <i>Настільний теніс</i> . Техніка гри: пересування та обертання м'яча.	2	
20.	Тема 20. <i>Настільний теніс</i> . Різновиди ударів без обертання та з обертанням.	2	
21.	Тема 21. <i>Настільний теніс</i> . Тактика гри атакуючого та проти атакуючого.	2	
22.	Тема 22. Модульний контроль.	2	
<b>Разом</b>		<b>44</b>	

### 5.1.5. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Модуль 1. Види рухової активності за вибором</b>		
1. <i>Шейпінг</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів верхнього плечового поясу, рук та спини.	-	
2. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу та спини.	-	
3. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів черевного пресу, ніг та спини.	6	
4. Комплекс оздоровчих гімнастичних та стретчингових вправ.	6	
5. Комплекс оздоровчих акробатичних вправ.	-	
6. <i>Зумба</i> . Комплекс танцювальних вправ зі стрибками.	4	
7. Комплекс танцювальних вправ із нахилами.	-	
8. Комплекс танцювальних вправ із випадами.	4	
9. Комплекс танцювальних вправ із присідами.	-	
10. <i>Степ-аеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів верхнього плечового поясу.	-	
11. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів тулуба.	4	
12. Комплекс оздоровчих вправ у положенні сидячи на степ-платформі.	-	
13. Комплекс оздоровчих вправ на степ-платформі для м'язів ніг.	4	
14. Двофазні вправи для м'язів преса з використанням фітбола.	8	

15. Двофазні вправи для м'язів спини.	-	
16. Функціональні двофазні вправи з використанням фітбола.	-	
17. Функціональні багатофазні вправи.	-	
18. <i>Аквааеробіка</i> . Комплекс оздоровчих вправ для м'язів рук та верхнього плечового поясу.	-	
19. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів ніг (стрибки, випади, махи).	-	
20. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів тулуба.	-	
21. Комплекс оздоровчих вправ для м'язів всього тіла.	10	
<b>Разом</b>	46	

### 5.1.6. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Модуль 1		
1. <i>Оздоровче плавання</i> . Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.	-	
2. Методика початкового навчання плаванню. Скласти комплекс вправ, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.	6	
3. Методика початкового навчання плаванню. Скласти комплекс вправ, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.	-	
4. Прикладне плавання. Рятування потопуючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.	6	
5. <i>Тераробіка</i> . Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів преса.	-	
6. Двофазні силові та стретчингові вправи для м'язів спини.	4	
7. Функціональні двофазні вправи з використанням латексної стрічки.	-	
8. Функціональні багатофазні вправи з використанням латексної стрічки.	4	
9. <i>Міні-футбол</i> . Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри. Методика навчання і послідовність вивчення окремих прийомів гри.	4	
10. Характеристика ознак раціональної тактики.	4	
11. Види змагань і системи розігрування. Зміст і завдання положення про змагання.	-	
12. Системи розігрування змагань та їх характеристика. Складання положення про змагання.	-	
13. Аналіз правил гри. Суддівство.	-	
14. <b>Баскетбол/Волейбол</b> . Техніка гри: пересування, стрибки, зупинки, повороти. / Стійкі та переміщення.	8	
15. Передачі та ловля м'яча. / Передачі м'яча.	-	
16. Кидки у кошик, ведення м'яча. / Нападаючий удар.	-	
17. Поєднання різних способів переміщення з технічними прийомами гри в захисті при групових і командних взаємодіях./ Блокування.	-	
18. <b>Настільний теніс</b> . Техніка гри: хватки та стійка.	-	
19. Техніка гри: пересування та обертання м'яча.	-	
20. Різновиди ударів без обертання та з обертанням.	-	
21. Тактика гри атакуючого та проти атакуючого	10	

## 6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1) загальнопедагогічні, що включають словесні та наочні методи.

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення;

- наочні:

- правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їхніх елементів;

- демонстрація навчальних фільмів, відеозапису техніки рухових дій, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків;

- застосування найпростіших орієнтирів;

- застосування світлових, звукових і механічних лідируючих пристроїв, в тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком.

2) практичні методи:

- методи суворо регламентованої вправи;

- ігровий;

- змагальний;

- безперервний та інтервальний методи, спрямовані переважно на вдосконалення фізичних якостей.

## 7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

**Обладнання:** мультимедійний комплекс, гаджети, спортивні прилади та обладнання (м'ячі, скакалки, обручі, резинові джгути, гімнастичні сходи, перекладини, гімнастичні лавиці, килимки, гантелі ін.).

**Програмне забезпечення:** робоча програма; презентації програмового матеріалу, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи.

## 8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти / Г. П. Грибан ; М-во освіти і науки України. Житомир : Рута, 2014. 306 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

5. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.

6. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

8. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: Монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.

9. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес (навчальний посібник). Ужгород: ТОВ «Бест-Принт». 2020. 142 с. /Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/

10. Фізичне виховання студентів: навчально-методичний посібник / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська, Л. К. Грищенко, О. І. Галашко, О. І. Грищенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко; за загал. ред. О. М. Школи. Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.

11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

12. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 2008. 238 с.

### Додаткова література

1. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Базиліук. Київ, 2013. 20 с.

2. Бесараб Т. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини / Т. Бесараб, О. Герасімов // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. 82 с.

4. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний весник. 2014. № 1(39). С. 62–65.

5. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 64 с.

7. Пятницька Д. В. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / Д. В. Пятницька, О. М. Школа, А. В. Бойченко та ін. Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.

10. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014 86 с.

11. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Олена Валеріївна Фоменко. Харків, 2014. 190 с.

12. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів / А. Харченко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. С. 45–46.

13. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки / Н. О. Хлус // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. 1.418 с.

14. Школа О. М. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / О. М. Школа, О. В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 348–352.

15. Школа О. М. Теорія та методика навчання аеробіки : навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова; за ред. О. М. Школи. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 264 с.