

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ

*Навчально-методичний посібник*



Полтава – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ**

*Навчально-методичний посібник*

**Розробники:** Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.

Полтава – 2021

УДК 37.015.31.018.4:796

Ф 50

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 9 від 22.02.2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Хоменко Павло Віталійович**, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**Фастівець Анна Віталіївна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та фізичної терапії, ерготерапії Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти «Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая».

**Фізичне виховання – дистанційна форма  
Ф 50 навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А.,  
Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т  
імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.**

*У навчально-методичному посібнику розкривається методичні питання з фізичного виховання дистанційної форми навчання. Даний посібник рекомендовано студентам і викладачам закладів вищої освіти, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою та спортом.*

**УДК 37.015.31.018.4:796**

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021

© Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д., 2021

© Сімон, 2021

## **ВСТУП**

За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін у сфері розвитку правових, науково-теоретичних, програмно-нормативних, програмно-оцінювальних основ української системи фізичного виховання. Важливою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є впровадження навчальних програм дисципліни (силабусів), які містять науково обґрунтовану анотацію, мету та результати навчальної дисципліни. В силабусі чітко прописані завдання, що формують загальні та фахові компетентності, визначені програмні результати навчання, міститься система оцінювання та вимоги, розроблена дидактична карта дисципліни, що включає змістові модулі: комплекси рухових умінь і навичок, переліки відповідних норм і вимог.

В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю, саме збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань соціальної програми. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, професійної трудової діяльності. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в навчальному процесі сприятиме профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створять умови для пізнання власних можливостей і забезпечать оптимальні обсяги рухової діяльності.

Фізична культура як складова загальної культури використовує комплексний підхід до формування фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний розвиток особистості. Якість вищої освіти необхідно ототожнювати з якістю підготовки сучасних фахівців, які зможуть конкурувати на ринку праці. Відповідно до Положення про дистанційне навчання розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у закладах вищих навчальних закладів, наукових і освітньо-наукових установ, що здійснюють освітній процес. Введення карантину в Україні змінило звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін.

Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стало й фізичне виховання. Викладачі терміново опанували новітні технології, набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. Надбання та засвоєння студентами теоретичних і методичних знань у галузі фізичної культури і здоров'язбереження, а також практики самоорганізації рухової діяльності, стало метою створення нового навчального курсу «Фізичне виховання – дистанційна форма навчання».

В умовах карантинних норм постала гостра проблема організації фізкультурної діяльності, оскільки весь свій час студентська молодь витрачає на розумову діяльність. Мета нашого дослідження полягає у підборі засобів впливу, вироблення зацікавленості до занять, формування мотивації та вироблення самостійного осмислення необхідності самостійних тренувань та вдосконалення навичок здорового способу життя.

**Метою дистанційного навчання** є надання освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних інформаційно-

комунікаційних технологій за певними освітніми або освітньо-кваліфікаційними рівнями відповідно до державних стандартів освіти; за програмами підготовки громадян до вступу у навчальні заклади. Завданням дистанційного навчання є забезпечення громадянам можливості реалізації конституційного права на здобуття освіти та професійної кваліфікації, підвищення кваліфікації незалежно від роду та характеру занять, світоглядних переконань, стану здоров'я, місця проживання відповідно до їх здібностей.

**Дистанційне навчання реалізовується шляхом:**

– застосування дистанційної форми як окремої форми навчання;

– використання технологій дистанційного навчання для забезпечення навчання в різних формах. Підготовка, перепідготовка, підвищення кваліфікації (післядипломна освіта) кадрів за дистанційною формою навчання здійснюються у вищих навчальних закладах за ліцензованими, акредитованими (атестованими) напрямками підготовки (спеціальностями). Термін навчання слухачів за дистанційною формою встановлюється закладом вищої освіти і має бути не меншим, ніж за денною формою за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями, напрямками підготовки та спеціальностями.

Фізичне виховання за дистанційною формою занять потребує орієнтації на:

– вироблення якісно нової особистості, що усвідомлює значення збереження фізичної та інтелектуальної індивідуальності на всіх етапах навчання;

– створення освітнього середовища, що стимулює фізичну активність особистості;

– інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за вподобаннями студентської молоді;

– впровадження додаткових форм роботи з дисципліни фізичного виховання;

– формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок.

У навчально-методичному посібнику здійснено аналіз досліджень і публікацій щодо визначення функціональних можливостей модульного об'єктивно-орієнтованого динамічного навчального середовища Moodle та Classroom для створення та використання дистанційних курсів, які визначено необхідною складовою процесу організації дистанційного навчання. Висвітлено досвід експериментального використання дистанційних курсів у процесі викладання фізичного виховання. Наведено результати аналізу активності студентів за умови добровільної участі в середовищах розроблених курсів, що підтверджує доцільність їх використання як ресурсного компонента у процесі реалізації дистанційного навчання під час викладання фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник рекомендований для викладачів та студентів, стане в нагоді при вивченні дисципліни «Фізичне виховання» на дистанційній формі навчання, містить рекомендації з теоретичних тем та практичних занять, рекомендований вивченню студентською молоддю за силабусом навчальної дисципліни для закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації.

# РОЗДІЛ I

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ

### 1.1. Загальна характеристика основних понять

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, становить творчу діяльність з освоєння минулих і створення нових цінностей, переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення й виховання. Фізичну культуру індивіда ми розглядаємо, як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками навчальної, виховної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого застосування у процесі самовдосконалення та самовиховання. В інтересах вдосконалення людини фізична культура використовує фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори, режим праці, побуту, харчування і відпочинку. Вона повинна всіляко сприяти росту економічного потенціалу країни, духовних потреб людей, бути діючим засобом усебічного гармонійного розвитку особистості, формування активної життєвої позиції.

Зміст фізичної культури науковці розглядають з різних точок зору, так Т. Ю. Круцевич виділяють три аспекти у фізичній культурі: діяльнісний – культура, як процес раціонально організованої діяльності, основними елементами якої є фізичні вправи; предметно-ціннісний – фізична культура, як сукупність «предметів», що мають певну цінність для задоволення суспільних і особистісних потреб; результативний – культура як результат діяльності. Б. А. Ашмарин у своєму дослідженні співвідносить культуру здоров'я і фізичну культуру. При становленні цілісної системи освіти фізична культура входить як найголовніший засіб формування різноманітних рухових умінь і навичок, а також як



один з найдійовіших засобів інтелектуального, морального та естетичного виховання. Фізична культура, на думку автора, набуває більшої цінності як ефективний чинник профілактики захворювань, відновлення порушених функцій, збереження та підвищення дієздатності організму, тобто оптимізації фізичного стану. Фізична культура – одна з областей соціальної діяльності, у якій формується і реалізується соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, служить однією із форм прояву його соціальної, політичної і моральної структури. Молодь повинна регулярно займатися фізичною культурою, спортом, туризмом. За систематичних занять фізичною культурою відбувається безперервне вдосконалення механізмів, що регулюють роботу всіх органів і систем організму. Це ставить перед викладачами фізичного виховання, тренерами важливу задачу – цілеспрямовано виховувати в молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися зі шкідливими звичками, послідовно прищеплювати потребу фізичного і морального вдосконалення, виховувати високі волевільні якості, мужність і витривалість, готовність до праці. Студентський вік має особливо важливе значення, тому що це період найбільш активного оволодіння повним комплексом оздоровчих, виховних та соціально-економічних функцій дорослої людини.

Фізична культура – це засіб не тільки фізичного вдосконалювання й оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, що істотно впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців багато в чому залежить виконання ними соціально-професійної функції. Соціальна діяльність людини є соціальним обов'язком і природною необхідністю. У першому випадку вона виконується як обов'язок, у другому – перетворюється у внутрішню потребу, оскільки людина не може не займатися нею. Отже, фізична культура і спорт міцно увійдуть у спосіб життя молоді в тому випадку, якщо стануть необхідною діяльністю, яка буде сприяти більш активній самореалізації особистості,

пов'язаних зі здоров'ям, фізичною підготовленістю і працездатністю людини. Фізична культура дозволяє розкрити в повному обсязі потенційні можливості в руховій діяльності, якими людина наділена від природи і які вона протягом життя використовує недостатньо. При цьому розширюється уява про можливі резерви і межі розвитку фізичних якостей, здоров'я, які людина може зберегти та покращити завдяки активній руховій діяльності, своїм знанням, бажанню та веденню здорового способу життя.

Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – це рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти. В загально-соціальному плані фізична культура являє собою широку область творчої діяльності по створенню фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура – це міра і спосіб усебічного фізичного розвитку людини. Таким чином, фізична культура – це вид діяльності, що являє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного удосконалювання людини для виконання соціальних обов'язків. У структуру фізичної культури входять такі компоненти, як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація. Вони цілком задовольняють усі потреби суспільства й особистості у фізичній підготовці.

Основні поняття фізичної культури найбільш доцільно розглядати в органічному зв'язку з усебічним фізичним розвитком людства. Необхідність їхнього вивчення обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу в будь-якій галузі наукового знання, у тому числі й у системі фізичного виховання, вимагає чіткого представлення сутності конкретних понять, застосованих у тій чи іншій сфері людської діяльності. Фізична культура являє собою складне суспільне явище, що не обмежується вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Теорія фізичної культури виходить з основних положень

теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, що відображають її сутність, мету, завдання, зміст, засоби, методи і керівні принципи. В інтересах вдосконалення людини фізична культура використовує фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори, режим праці, побуту, харчування і відпочинку. Вона повинна сприяти росту економічного потенціалу країни, духовних потреб людей, бути діючим засобом усебічного гармонійного розвитку особистості, формувати активну життєву позицію. Фізична культура – одна з тих областей соціальної діяльності, у якій формується і реалізується соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, є однією із форм прояву його соціальної, політичної і моральної структури. Усе це свідчить про те, що фізична культура є природною частиною культури суспільства.

Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес направлений на цілеспрямований систематичний вплив на людину фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, покращення життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань. Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, спрямований на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту.

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна формує спеціальні знання, уміння, навички та направлена на розвиток різнобічних фізичних якостей людини. Як і виховання в цілому, воно є загальною і вічною категорією соціального життя особистості і суспільства. Його конкретний зміст і спрямованість визначаються поглядами суспільства у фізично підготовлених людях і втілюються в освітній діяльності. У процесі фізичного виховання йде формування потреби в заняттях фізичними вправами з метою всебічного розвитку особистості, активується

позитивне ставлення до занять, виробляються ціннісні орієнтири, переконання, звички, формуються соціальні якості, що пов'язані з фізичним розвитком людей, зміцнюється здоров'я, покращується фізична підготовленість до виконання соціальних обов'язків.

У закладах вищої освіти фізичне виховання поділяється на чотири складові:

- 1) навчальна дисципліна «Фізичне виховання»;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня студентів;
- 3) позанавчальна спортивно-масова робота (самостійна робота);
- 4) загальноуніверситетські фізкультурно-масові та спортивні заходи.

При вивченні показника використання потенційних можливостей організму студентів у навчальній діяльності встановлено, що спортсмени оцінюють їх на 81% (ідеальне використання прийняте за 100%), студенти факультету фізичного виховання – на 78,1%, ті, що не мають спортивної кваліфікації (загальні факультети) – на 74,5%. Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, посилення значення інтелектуальної праці призводять до того, що навчальна робота студентської молоді стає усе більш інтенсивною та напруженою. Найчастіше це приводить до зменшення рухової активності, а одночасне збільшення навантаження на психіку, що негативно впливає на організм, ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності. Малорухомий спосіб життя є однією з причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Здоров'я людини – це стан повного соціального і психічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму людини зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Здоров'я людини визначається, як природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини характеризується комплексом біологічних (успадкованих та набутих) соціальних факторів. Взагалі, поняття здоров'я є умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здібностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного початку, яке ще не проявилось, але вже є в організмі і відображається на самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини та її самопочуття. Разом з тим, відсутність кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хворобливого стану, оскільки перенапруження захисно-приспосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби при впливі на організм надзвичайних подразнювачів.

До факторів, що визначають здоров'я людей відносяться: тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умови трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я в даному регіоні і, що вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення не існує, бо навіть середня тривалість життя – це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників.

Сучасне розуміння фізичного здоров'я базується на уявленні про комплекс біосоціальних властивостей особистості, що забезпечують її активне й ефективне функціонування в середовищі. Тому головною, соціально значимою метою процесу формування фізичного здоров'я людини є не тільки досить високі, абсолютні показники функціонування всіх систем його організму, але й високий рівень адаптаційних здібностей цих систем. Здоровий спосіб життя є не тільки невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

У процесі навчання у студентської молоді варто постійно виробляти навички здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом зберігають молодість, здоров'я, довголіття, яке супроводжується творчим трудовим підйомом. Дотримання гігієнічних норм, створення в студентських колективах гарного психологічного клімату, стимулювання занять масовою фізичною культурою, правильна організація робочого часу – необхідні умови здорового способу життя. Величезне значення має свідоме відношення до занять фізичними вправами. Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша

частина молоді. Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже і фізичному вихованню.

## **1.2. Методика викладання дисципліни «Фізичного виховання» у ЗВО України**

Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти спрямована на вирішення таких завдань:

- набуття теоретичних знань з теорії і методики фізичного виховання;
- розуміння основних теоретичних положень у галузі фізичної культури і спорту та вміння їх застосовувати;
- вивчення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- визначення закономірностей розвитку фізичних якостей в різних видах рухової діяльності;
- застосування засобів фізичного виховання в професійно-прикладній фізичній підготовці;
- вміти упорядкувати набуті знання з фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних завдань, застосовувати набуті знання в повсякденному житті.

Проаналізувавши визначення поняття фізичне виховання у сучасній науково-методичній літературі ми дійшли висновку, що це навчання рухам, розвиток фізичних якостей людини. Історія показує, що суспільство відчуває потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьбу, біг, плавання і т.п.), розвивати до оптимальних рівнів фізичні здібності (силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість) в інтересах праці, активного відпочинку й інших видів діяльності. Усі ці пограби суспільства задовольняє такий вид фізичної культури, як фізичне виховання – освітня діяльність зі своїми цілями, задачами, змістом, методами, формами організації.

Фізичне виховання в сучасній науці розглядається як системне освоєння людиною раціональних способів керування

своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті обсягу рухових умінь і навичок. Фізична освіта в навчальних закладах озброює студентів знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здатності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-політичної діяльності. Метою фізичної освіти студентської молоді варто вважати формування системи спеціальних знань, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, фактами, правилами теорії і практики фізичної культури. В освітню діяльність викладачі фізичного виховання, тренери повинні включати компоненти направлені на ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, переконань, що в остаточному підсумку визначає їхню соціальну діяльність і сприяє підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих фахівців. Одне з найважливіших завдань фізичної освіти – навчити студентів користуватися придбаними знаннями. У цьому віці розумова діяльність пов'язана з придбанням усе нових і нових умінь і навичок. І якщо ці уміння і навички не засвоюються на практиці, знання поступово виходять за сферу духовного життя молодих людей, відокремлюючись від їхніх інтересів і захоплень. Таким чином, фізичне виховання як вид виховання є спеціально організованим і свідомо керованим педагогічним процесом, спрямованим на усебічний фізичний розвиток студентської молоді, їхню специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

Зміст фізичного виховання – це сукупність таких специфічних компонентів, єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес усебічного розвитку студентської молоді, підготовку до майбутньої праці. Навчальний матеріал робочої програми (силабус) складається з теоретичного, практичного та самостійного розділів. Теоретичні заняття фізичного виховання проводяться у вигляді лекцій, де вивчаються теоретичні питання з теорії і методики фізичного виховання. Практичний розділ програми базується на закріпленні



теоретичних знань, включає такі змістові модулі: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, на яких вдосконалюються фізичні якості, формуються ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя, зміцнюється стан здоров'я. Самостійні заняття фізичним вихованням передбачають закріплення теоретичного матеріалу самостійно, вдосконалення практичних вмінь та навичок шляхом відтворення комплексів фізичних вправ, підвищення спортивної майстерності, вивчення навчальної та спеціальної фахової літератури.

### **1.3. Завдання фізичної освіти у ЗВО України**

Відповідальність за розробку навчальних програм і проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і вузівської програми покладена на кафедру фізичного виховання.

Фізична освіта у ЗВО вирішує наступні завдання:

1. Виховання у студентів свідомості, високих моральних, вольових і фізичних якостей, підготовка їх до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни.

2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності.

3. Придбання необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичної культури, підготовка до роботи як суспільних інструкторів і суддів зі спорту.

4. Виховання в студентів переконаності в необхідності виконання тижневого рухового режиму.

5. Підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів. Загальне керівництво фізичною освітою студентів, а також організація контролю за станом їх здоров'я покладені на ректора вузу, а проведення занять здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями.

Методи (способи) фізичної освіти – це діяльність, пов'язана з педагогічним процесом усебічного фізичного розвитку студентської молоді. До них відносяться духовні цінності фізичної культури, що знайшли відображення в монографіях, навчальних

підручниках, методичних рекомендаціях, програмах. У системі фізичного виховання прийнято виділяти чотири групи методів. Перша група – методи організації і проведення фізичного виховання і його видів (фізичної підготовки, фізичного тренування). Друга група – методи ідеомоторного навчання і фізичного виховання в процесі фізичної освіти (фізичної підготовки, фізичного тренування). Третя група – методи керованого педагогічного впливу на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення рівня функціонального стану органів і систем організму. Четверта група – методи перевірки й оцінки фізичної підготовленості людини. Головним результатом функціонування системи фізичного виховання є усебічний фізичний розвиток людини. Фізична культура особистості (фізична підготовленість, фізична готовність чи фізична досконалість), що забезпечує успішне оволодіння нею і виконання тих чи інших задач, поставлених перед суспільством.

Засоби фізичного виховання поділяються па природні та соціальні (культурні). До природних засобів відноситься земля, вода, сонце, повітря. Соціальні засоби характерні тільки для людського суспільства. Вони можуть бути у формі культури і діяльності, загальними і специфічними.

Форма фізичного виховання – це внутрішня організація його змісту, для якого обов'язковою умовою є єдність і взаємодія складових елементів, суворо встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до його мети і задач.

Навчальні заняття (теоретичні, практичні, консультації) є основною формою фізичного виховання і плануються в навчальних планах по всіх факультетах. Навчальні заняття проводяться викладачами кафедри фізичного виховання в обсязі 2 годин на тиждень протягом першого року навчання студентів. Консультативно-методичні заняття доцільно проводити один раз на тиждень, у періоди екзаменаційних сесій, виробничих практик тощо. Для студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовки, що пропустили основні заняття, рекомендуються додаткові та самостійні заняття.

## 1.4. Структура особистої фізичної культури

Основними компонентами особистої фізичної культури, що характеризують її рівень, є :

- стан здоров'я;
- фізичний розвиток;
- фізична працездатність;
- фізична підготовленість;
- фізична досконалість.

Ці компоненти в підсумку визначають фізичну готовність особистості до виконання своїх професійних функцій та життєдіяльності. Формування цих компонентів є метою та результатом фізкультурної діяльності.

До переліку діяльнісних компонентів фізичної культури фахівців відносимо:

- ранкову гімнастику;
- заняття фізичним вихованням;
- виконання самостійних комплексів загально-розвиваючих, гімнастичних вправ;
- спортивне тренування;
- професійно-прикладну фізичну підготовку;
- оздоровчо-рекреаційні засоби.

Використання цих компонентів у студентському житті повною мірою гарантує високий рівень здоров'я, працездатності та фізичної підготовки фахівця.

До компонентів фізкультурної діяльності відносимо:

- теоретична, методична та морально-вольова підготовка;
- потреба у руховій діяльності;
- мотивація до фізкультурної діяльності;
- ціннісні орієнтації на фізичну досконалість.

**Здоров'я** характеризуємо, як відсутність хвороб та фізичних дефектів, стан повного фізичного і психічного добробуту. Стан здоров'я людини характеризуємо, як здатність зберігати стійкість функціонування усіх систем організму в умовах життєдіяльності та професійної праці, що характеризується нервово-психічною напругою. Якісні характеристики здоров'я визначають спосіб і

стиль життя людини, рівень її соціальної, трудової, економічної, репродуктивної активності, ступінь її комунікабельності, характер та спосіб проведення дозвілля. Основними критеріями доброго здоров'я у молоді роки, що гарантують успішну життєдіяльність і високопродуктивну працю в усіх сферах, є:

- оптимальний рівень функціонування основних систем організму;
- висока працездатність;
- відсутність хронічних захворювань чи фізичних дефектів;
- великий ступінь опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища.

**Фізичний розвиток** характеризується такими показниками:

- статура (загальний розвиток, пропорції тіла, постава, мускулатура);
- антропометричні показники (довжина тіла – зріст, маса тіла – вага, окружність та діаметри частин тіла);
- функціональні ознаки фізичного розвитку (життєва ємність легень (ЖЄЛ), сила м'язів, екскурсія грудної клітки).

Основними методами дослідження фізичного розвитку є:

- зовнішній огляд (соматоскопія);
- вимірювання морфологічних та функціональних показників (антропометрія).

**Оцінка фізичного розвитку.** Фізичний розвиток оцінюється за допомогою методів антропометричних стандартів, кореляції та індексів. Метод індексів дає можливість оцінити фізичний розвиток відносно окремих антропометричних ознак за допомогою найпростіших математичних формул.

**Фізична працездатність** – це здатність організму тривалий час виконувати м'язову роботу середньої інтенсивності. Така здатність є важливим компонентом фізичної підготовленості людини, працездатністю, станом здоров'я та фізичною досконалістю.

**Фізична підготовленість** – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки. Фізичну підготовленість поділяють на загальну та спеціальну.

*Загальна фізична підготовленість* характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості спритності тощо). *Спеціальна фізична підготовленість* характеризує рівень розвитку фізичних та спеціальних якостей, які необхідні під час виконання спеціальної і конкретної рухової діяльності (професійній, спортивній тощо). Проні дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості молоді можливе лише при збільшенні та оптимізації спрямованого фізичного тренування.

**Фізична досконалість** – один із закономірних особливостей всебічно і гармонійно розвиненої людини. Здобутки фізичної досконалості – це повсякденна практична діяльність кожної людини, яка піклується про вдосконалення своєї фізичної культури. Вирішального значення при фізичній досконалості набуває цілеспрямованість, воля та наполегливість самої людини.

**Фізичні вправи** – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні та завдання фізичного розвитку. Це основний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

Класифікація фізичних вправ – це їх розподіл на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

Класифікація вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи підрозділяються на загальнорозвиваючі, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні та інші.

2. Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здатностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних здатностей, витривалості, гнучкості, вольових здібностей.

3. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок.

4. Класифікація вправ за структурою рухів.

5. Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп.

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7. Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпеченням м'язової діяльності, що беруть участь у роботі.

8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.

### **Практико-діяльнісні компоненти особистої фізичної культури**

**Ранкова** гімнастика – найважливіший розділ раціональної рухової діяльності людини, істотний елемент організації праці студентської молоді. Ранкова гімнастика сприяє активізації усіх систем і функцій організму, дає заряд бадьорості, створює гарний настрій, сприяє швидкому досягненню оптимальної працездатності організму людини. Засобами ранкової гімнастики є загальнорозвиваючі, прикладні та дихальні вправи, виконання яких поєднується із використанням загартовуючи чинників природи, водними процедурами, масажем, вправами психофізичного тренування.

При складанні комплексу вправ ранкової гімнастики необхідно виконувати певні вимоги:

1. За змістом вправи повинні відповідати індивідуальним здібностям, можливостям та інтересам особистості.

2. Вправи повинні всебічно впливати на основні великі групи м'язів.

3. Комплекс вправ повинен бути побудований таким чином, щоб робота одних м'язів чергувалась з відпочинком інших.

4. Навантаження при виконанні вправ повинні бути помірними і зростання напруги відбувається поступово.

5. Оновлення вправ щомісяця, щоб підвищити результативність комплексу вправ.

6. Спочатку виконувати прості вправи, а поступово переходити до складних вправ.

7. Комплекс вправ повинен відповідати рівню фізичної підготовленості особистості.

8. Ранкова гімнастика студентів повинна бути інтенсивною зі збільшенням фізичного навантаження.

9. Конкретний зміст гімнастичного комплексу визначається особливостями передбачуваної роботи протягом дня та величиною енергетичних витрат на його виконання.

10. Підвищенню ефективності ранкової гімнастики сприяє музичний супровід.

**Спортивне тренування** – цілеспрямований педагогічний процес фізичного вдосконалення, мета якого забезпечити підготовленість особистості до участі у спортивних змаганнях з метою досягнення запланованих спортивних результатів.

**Оздоровчо-рекреаційна діяльність** – спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації відносяться: фізичні вправи невеликої інтенсивності, ігри, спілкування, ідеомоторна рухова діяльність (туристичні зльоти, активний відпочинок на природі, відвідування спортивних змагань і свят).

**Професійно-прикладна фізична підготовка** – цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних та спеціальних якостей, умінь і навичок, а також досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності.

## **1.5. Методика проведення індивідуальних занять фізичного виховання**

Індивідуальні заняття студентів проводяться у позанавчальний час за завданням викладачів кафедри фізичного виховання в секціях (групах) з допомогою студентського самоврядування. Вони дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, сприяють прискоренню процесу фізичного розвитку, є одним зі шляхів упровадження фізичної культури в

побут та відпочинок студентів. Ці заняття проводяться тренером або викладачем фізичного виховання. Фізичні вправи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи та ін.) спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової і фізичної працездатності, оздоровлення організму в цілому, побуту і відпочинку молоді. Масові оздоровчі фізкультурні заходи проводяться у вільний від навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час виробничих практик. Вони організовуються спортивним клубом вузу, студентським самоврядуванням, іншими організаціями на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентської молоді при методичному керівництві кафедри фізичного виховання. Зміст фізичного виховання – це сукупність таких специфічних компонентів (ідеомоторне навчання і фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес усебічного фізичного розвитку студентської молоді, підготовку до праці. Зміст курсу фізичного виховання викладено в навчальній програмі (силабус) з фізичного виховання для студентів ЗВО. У програмі дотримується наступність, послідовність, систематичність занять фізичними вправами і взаємозв'язок з іншими дисциплінами. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного, методичного і практичного розділів. Теоретичний розділ припускає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Навчальний матеріал повідомляється у формі лекцій, групових та індивідуальних бесід на практичних заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами основної навчальної, додаткової спеціальної літератури та інтернет-джерел. Практичний розділ програми базується на науково обґрунтованих залікових нормах, вимогах і містить матеріал для всіх навчальних відділень, у зміст яких входять такі розділи: спортивні ігри, професійна-прикладна фізична підготовка, гімнастика. У практичному розділі програми матеріал доцільно розподіляти відповідно до основних видів фізичної культури – фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація. Кожен



вид включає елементи інших частин, тому що вони утворені з однієї метасистеми – фізичної культури. Усі вони цілком задовольняють потреби студентів у всіх видах рухової діяльності, спрямованої на удосконалювання, оздоровлення, загартування організму.

Студентський спорт є одним з основних компонентів фізичної культури у закладах вищої освіти. Займаючись фізичними вправами, студенти глибше пізнають закономірності формування фізичної вдосконалості, розвитку рухових якостей, здобувають необхідні знання про структуру і функції організму, його резервних можливостях, особистій і суспільній гігієні. Підвищуючи спортивну майстерність, важливо виховувати людину фізично підготовлену й здорову, ідейно переконану і морально чисту, здатну творчо підходити до оволодіння майбутньої професії. У системі «фізична культура» спорт є логічним її завершенням, тому що фізичне виховання створює початкову базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їхнього безмежного розвитку, а спорт розкриває та вдосконалює ці можливості. Для зацікавленості студентів у регулярних заняттях одним з видів спорту важливо виховувати в них стимули, це такі, як працездатність у навчанні і майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура; поліпшення результатів; товариство (спілкування), співпереживання, драматизм під час змагань; іспит і успіх; рішучість і впевненість.

Навчальні групи відділення спортивного вдосконалення можуть створюватися з усіх видів спорту й забезпечувати фізичну підготовленість студентів відповідно до навчальної програми. Заняття спортом спрямовані переважно на підвищення спортивної майстерності студентів з обраного виду спорту на основі всебічної фізичної підготовки, а також на придбання професійно-прикладних навичок. Масові спортивні заходи – важлива частина всієї системи фізичної культури. Спортивні змагання – найкращий засіб організації вільного часу і культурного дозвілля, пропаганди

фізичної культури, залучення до регулярних занять фізичним вихованням студентської молоді.

Одним із головних завдань викладачів ЗВО є виховання у студентів потреби у здоровому способі життя. Поняття «спосіб життя» трактується як тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організований спосіб життя, фізіологічно оптимальна праця, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, продуману організацію довілля, відмова від шкідливих звичок. Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я населення. Тому формування цього стилю життя в населення – найважливіша соціальна технологія державного значення і масштабу.

### **1.6. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини**

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей. Фізична освіта – це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з-поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини. Іншими словами, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності. Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його

окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшується м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що розвивати і вдосконалювати фізичні якості людина може лише ті, якими вона наділена за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном «фізична підготовка». Фізичні вправи, являючись біологічним стимулятором доброякісних реакцій, в першу чергу здійснюють загальну неспецифічну дію на організм. Функціональна діяльність організму людей, котрі займаються фізичними вправами, забезпечуються умовно-рефлекторними механізмами, завдяки котрим з'являється можливість регулювати дію різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. За допомогою умовного рефлексу удосконалюються засоби збереження постійності внутрішнього середовища і шляхи її регулювання, що є важливим при навчанні фізичним вправам, розвитку і вдосконаленні пристосувальних реакцій. Умовно-рефлекторні механізми – результат діяльності головного мозку, а реалізація цих механізмів обумовлена рівнем активності центральної нервової системи, яка значно підвищується в умовах активного рухового режиму, особливо в осіб похилого віку. Через це важливим фактором, що визначає можливості виробітки і реалізації умовних рефлексів, являється стан активності фізіологічних систем і всього організму в цілому.

Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, удосконалюють існуючі і

сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами. Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної. При правильній методиці проведення фізичних вправ роздраження рецепторів тканин, беручи участь в русі, викликає рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів. По принципу внутрішнього гальмування здійснюється дія на центральну нервову систему – придушення і видалення застійних вогників збудження.

Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну домінанту. В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, значно полегшує виконання наступних рухових дій. При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму. Підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози – енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різким посиленням окислювальних процесів. Цьому сприяє розширення простору бронхів та посилення легеневої вентиляції, що викликається адреналіном.

При емоційному напруженні різко посилюється діяльність серця і підвищується артеріальний тиск, відбувається перерозподіл крові. Артеріоли органів звужуються, судини працюючих м'язів розширюються, що покращує збагачення їх киснем і енергетичними матеріалами. З цього випливає, що при позитивному емоційному збудженні стимулюється робота всіх

систем, що забезпечують зовнішні реакції організму, створюються умови для інтенсивної і напруженої м'язової діяльності. Правильно організовані заняття фізкультурою зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання та інших систем. Фізичні вправи, регулярні заняття фізичним вихованням і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму. Економізуючий ефект проявляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд./хв., у тренуваних – менше 60 уд./хв., частота дихання у нетренованих 16, у тренуваних – менше 12 цикл/хв.

Стимулюючий вплив рухової активності проявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит. Під впливом тренування підвищується адаптація організму до негативних факторів зовнішнього середовища (холоду, радіації). Наукові дослідження показали, що тренувані краще переносять радіацію, ніж нетренувані. В той же час в умовах підвищеної радіації пристосування і оздоровчий ефект залежить від направленості засобів фізичної культури та їх ефективності. При адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, знижується потреба в кисні, підвищується вміст глюкози, білку і активність ферментів, необхідних для ефективної і тривалої роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних, знаходяться на більш «економічному» рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих. При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюється морфофункціональна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується ЖЄЛ, загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання.

Позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні та анаеробні реакції в м'язах, покращується функціональна здатність суглобів. Досвід свідчить, що люди, які займаються фізичними вправами рідше хворіють простудними захворюваннями, у них менше днів непрацездатності, і, що особливо важливо, що заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують появу втоми, підвищують можливість реакції, гнучкість, витривалість, тим самим сприяють підготовці до високопродуктивної праці. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність.

Систематично використовувані фізичні вправи покращують нервову регуляцію, дихальну систему, вони сприяють підвищенню окисно-відновлювальних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, вироблення більш повноцінного його ритму, використання допоміжних дихальних механізмів (екскурсій грудної клітки і діафрагми, еластичність легень, тонус міжреберних м'язів), насичення артеріальної крові киснем. Фізична культура і спорт є не лише ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення й охорони його здоров'я, сферою спілкування й прояву соціальної активності людей, розумною формою організації й проведення їхнього дозвілля, але безперечно впливає і на інші сторони людського життя: дозвілля і положення в суспільстві, трудову діяльність, на структуру морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій. Причому це стосується не тільки самих спортсменів, але й тренерів, суддів, глядачів.

Одночасно фізична культура і спорт самі піддані «зворотному» зв'язку з боку інших соціальних інститутів і явищ громадського життя. Фізкультура і спорт надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, ствердження і вираження свого «я», для співпереживання й причетності

спортивній дії як процесу творчості, змушують радуватися перемозі, засмучуватися поразкою, відбиваючи всю гаму людських емоцій, і викликають почуття гордості за безмежність потенційних можливостей людини. У нашій країні фізична культура і спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно сполучає в собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість. Спорт, поза всяким сумнівом – один з головних засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої й точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але не тільки, бо в процесі занять фізичним вихованням та спортом загартовується воля людини, її характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення, розумно ризикувати або втриматися від ризику.

## **Розділ 2**

### **ВЗАЄМОДІЯ МІЖ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

#### **2.1. Загальні положення організації дистанційного навчання**

Дистанційне навчання (ДН) – це здебільшого заочне навчання з максимальним використанням у навчальному процесі можливостей, що надаються сучасними засобами телекомунікацій і комп'ютерними мережами. Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту (ДО). Специфіка викладання дисципліни фізичного виховання у ЗВО ще більше актуалізує постановку цього питання. Система освіти, що склалася протягом століть, за останні роки зазнає істотної модернізації у зв'язку з розвитком і практичним використанням нових інформаційних та телекомунікаційних технологій. Традиційне спілкування викладача й студентів на лекційних, семінарських і практичних заняттях значною мірою починає заміщатися спілкуванням студент-комп'ютер, викладач-телекомунікаційна система. Найбільш концентровано вищевказані зміни проявляються в системі дистанційного навчання. ДО можна охарактеризувати як сучасну форму навчання на відстані з використанням нових інформаційних технологій і систем мультимедіа, що дає змогу подолати недоліки традиційної заочної форми навчання, зберігаючи при цьому всі її переваги. ДО являє собою навчання через мережу Інтернет та інші комп'ютерні комунікаційні канали. Це забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем. Застосування



відеоконференцій та онлайнних бесід (chat) створює ефект присутності й розширює рамки інтерактивної взаємодії. Нині в системі вищої професійної освіти в Україні, у тому числі в системі фізичного виховання студентів у ЗВО склалася проблемна ситуація, що вимагає негайного розв'язання. Одне із таких рішень можливе за умови перебудування системи вищої професійної освіти таким чином, щоб кожен студент міг вибудувати свою індивідуальну траєкторію освоєння необхідного навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання». Дієвим інструментом розв'язання вищевказаної проблеми сьогодні стає ДН, орієнтація ДН на використання в навчальному процесі сучасних інформаційних і комунікаційних технологій (ІКТ).

Мета дистанційного викладання фізичного виховання у ЗВО – формування професійних компетенцій студентами як практичного, так і теоретичного характеру, оволодіння великою базою теоретичних знань, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства. Отже, суттєвою відмінністю є зміна характеру взаємодії діяльності студентів і викладачів у процесі вивчення фізичного виховання.

Застосування технологій ДН під час викладання фізичного виховання повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни (лекції, тестування):

1) при використанні як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ;

2) при засвоєнні практичного розділу (проведення практичних занять) із застосуванням традиційної структури навчально-тренувального заняття, традиційних засобів фізичного виховання та інноваційної структури навчально-тренувального заняття.

3) під час засвоєння теоретичного розділу з використанням засобів навчання, що функціонують на базі ІКТ, з'являється

інтерактивний партнер як для студента, так і викладача, у результаті чого зворотний зв'язок відбувається між трьома компонентами навчальної інформаційної взаємодії.

При засвоєнні практичного та контрольного розділів програми також змінюється характер взаємодії між студентом і викладачем. Проте в процесі практичної діяльності студента значення технологій ДН знижується до мінімуму. Для раціонального й ефективного застосування технологій ДН під час викладання фізичного виховання потрібно дотримуватися таких педагогічних умов:

- дуальний характер технологій ДН для студентів (з одного боку, вони є технологіями, які студенти, навчаючись, використовують у навчально-виховному процесі, з іншого – такі технології є об'єктом вивчення й опанування);

- формування в процесі ДН когнітивного досвіду особистості, досвіду оволодіння засобами діяльності, творчої діяльності, ставлень особистості в нових умовах застосування інформаційних технологій;

- за умови збільшення кількості годин самостійної роботи при ДН навчальний матеріал повинен бути адаптованим, тому контент ДН має формуватися за допомогою системного дидактичного проектування;

- студенти та викладачі повинні володіти навичками організації самостійного навчання;

- організація ДН має ґрунтуватися на організації продуктивної діяльності студентів, у ході розв'язання навчальних проблем;

- для організації ДН потрібно підготувати студентів і викладачів до використання технологій ДН, сформувати в них певні навички й уміння, причому, з огляду на специфіку педагогічного навчального закладу, у викладачів та студентів формуються навички і тих, хто навчається, і тих, хто навчає (розробляє дистанційний курс і підтримує ДН).

Оскільки ДН передбачає використання сучасних ІКТ, при його застосуванні під час викладання фізичного виховання

потрібно розв'язувати проблеми, які були визначені науковцями. П. К. Петров, О. П. Дімітрієв, Е. Р. Ахмедзянов наголошують, що активне впровадження сучасних ІКТ у галузі фізичного виховання й спорту неможливе без:

– розв'язання проблеми недостатньої інформаційної підготовленості професорсько-викладацького складу університетів і факультетів фізичного виховання; проблеми відсутності програмно-методичного забезпечення навчального процесу та самостійної роботи;

– проблеми створення інформаційного середовища фізкультурної освіти; створення матеріально-технічної бази університетів і факультетів фізичної культури.

– основне завдання полягає у створенні та використанні сучасних комп'ютерних аудиторій, поєднаних внутрішніми мережами й можливістю виходу у всесвітню мережу Інтернет.

Отже, сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – ДО, а також використовувати засоби ДН під час викладання фізичного виховання. Застосування технологій ДН при викладання СПД повинно відбуватись у двох напрямках:

1. При засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ.

2. Під час засвоєння практичного розділу, проте в процесі практичної діяльності студента значення технологій ДН знижується, тому потрібно розв'язати низку проблем.

Взаємодія всіх учасників освітнього процесу – один з найважливіших факторів успішного функціонування будь-якої студентської спільноти. В умовах дистанційного навчання, коли викладачі і студенти не можуть бути поруч, взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу: адміністрацією університету, викладачами та студентами набуває особливої важливості.

Саме адміністрація навчального закладу має забезпечити організацію діяльності закладу освіти в умовах режиму дистанційного навчання, узгодити правила та розклад взаємодій

усіх учасників освітнього процесу для виконання освітніх програм закладу. Завдання керівництва закладу освіти – обговорити зміну форм навчання з педагогічним колективом, обрати онлайн платформу, організувати й запровадити навчання з використанням дистанційних технологій. Тобто слід не перекладати відповідальність на викладачів, а допомогти колегіально обрати оптимальний варіант, зважаючи на технічні можливості закладу, викладачів та студентів. У свою чергу, завдання викладачів – організувати комунікацію зі студентами.

Запроваджуючи дистанційне навчання, адміністрації закладу слід зважати не лише на наявність техніки і доступу до інтернет викладачів та студентів, а й на специфіку та методику викладання. Але йдеться саме про організацію навчального процесу вдома, щоб уникнути хаосу, на факультетах необхідно визначити відповідальну особу, координатора дистанційного навчання, яка комунікуватиме щодо питань організації дистанційного навчання. Необхідно поцікавитись у викладачів, яка їм потрібна допомога в опануванні інструментарію, у разі потреби й можливості організувати експрес-навчання. В умовах карантину весь світ перебуває в умовах необхідності працювати по-іншому. Занадто високі вимоги до «віртуальної ідеальної роботи», а також відсутність чіткої нормативно-правової бази в умовах існування багатьох інших освітніх проблем щодо впровадження дистанційного навчання не сприяють ефективному вирішенню проблеми.

Дистанційне навчання надасть результати, лише якщо буде посильним для всіх учасників освітнього процесу. Викладач зобов'язаний виконувати освітню програму для досягнення студентами передбачених результатів навчання, тобто надавати інформацію щодо обсягу та змісту навчального матеріалу, завдань на його закріплення, перевіряти й оцінювати їх та надавати відгуки на виконані завдання. Саме викладач співпрацює з усіма учасниками освітнього процесу. Він має розуміти мету, план виконуваних завдань, інструментарій для праці, її обсяг та методику оцінювання виконаної роботи. Рекомендуємо

викладачам розпочати з планування графіка своєї роботи, визначити базові інструменти та платформу. Як показує досвід, краще обрати доступну платформу, а згодом виробити чіткий алгоритм дій. Викладачу треба пересвідчитись, що він технічно готовий до праці на обраній платформі, провести пробне заняття з колегами, скласти графік онлайн-зустрічей зі студентами, створити групу або спільноту зі студентами в зручному месенджері та повідомити про дату і час занять. Студенти мають опрацьовувати навчальні матеріали для оволодіння відповідними компетентностями та досягнення передбачених освітньою програмою результатів навчання, дотримуючись принципу академічної доброчесності. Перед початком роботи бажано зробити онлайн-конференцію зі студентами, обговорити форми співпраці та інші організаційні питання, скоординувати роботу всіх у зручному форматі.

Наразі стрімкими темпами розвиваються нові комп'ютерні та мережеві технології, а разом із ними розвиваються нові форми навчання, однією з яких є дистанційне навчання за допомогою Інтернет технологій. Завдяки розвитку Інтернету і сучасних методів спілкування та обміну даними, стає можливим створювати і застосовувати в навчанні нові способи навчання, такі як електронні конспекти, енциклопедії, тести, глосарії, анкети, віртуальні лабораторії і т.д.

Одним з варіантів використання таких методів і технологій є пакет **Moodle** – представляє собою систему керування вмістом сайту, спеціально розроблений для створення якісних online-курсів викладачами. Дистанційне навчання є однією з форм навчання у системі освіти України, яка зокрема, як форма навчання, рівноцінна з очною, заочною, екстернатом та реалізується, в основному, із застосуванням сучасних інформаційних технологій. Незначна частина навчального процесу дистанційної освіти може здійснюватися за очною формою (складання іспитів, заліків, лабораторні роботи, тощо), що особливо доцільно на початкових етапах її впровадження, а також з урахуванням особливостей окремих дисциплін.

**Технології дистанційного навчання** – це інформаційні технології створення, передачі та збереження навчальних матеріалів, організації й супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку.

**Мережна технологія** – вид дистанційної технології, що базується на використанні телекомунікаційних мереж та засобів Internet для забезпечення студентів навчально-методичними матеріалами, інтерактивної взаємодії з викладачами – тьюторами та організації дистанційного педагогічного контролю.

**Кейс-технологія** – вид дистанційної технології, що базується на використанні наборів (кейсів) текстових, аудіовізуальних та мультимедійних навчально-методичних матеріалів для самостійного вивчення студентами (слухачами) при організації регулярних консультацій з викладачами та контролю знань дистанційним або традиційним способами.

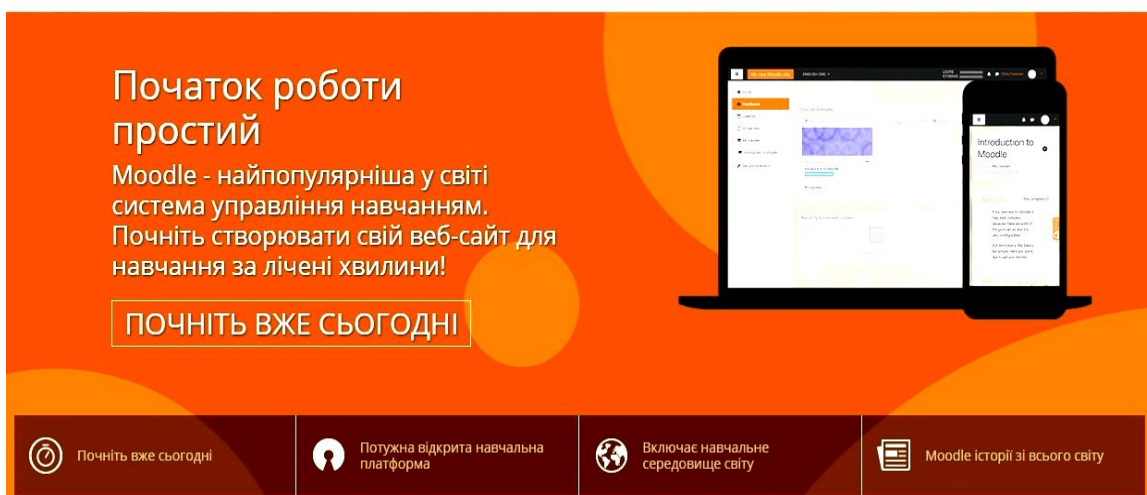
**ТВ-технологія** – вид дистанційної технології, що базується на використанні систем телебачення для доставки студентам навчально-методичних матеріалів та організації регулярних консультацій у викладачів-тьюторів та контролю знань дистанційним або традиційним способами.

Основні технології дистанційного навчання, як правило, у чистому виді не застосовуються. По-перше, при застосуванні будь-якої дистанційної технології, крім неї обов'язково використовуються елементи очної форми навчання (іспити, заліки, практикуми, окремі лекції). По-друге, з метою зменшення витрат навчального закладу на навчальний процес, а також з урахуванням особливостей окремих дисциплін, може застосовуватись поєднання декількох дистанційних технологій. Очна, заочна та інші форми навчання можуть також використовувати і елементи дистанційних технологій. У навчально-методичному посібнику розкрито забезпечення інформаційної складової системотехнічного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання».

## 2.2. Дистанційна робота у системі Moodle

Система управління курсами Moodle (CMS Moodle) – спеціально розроблена для створення дистанційних курсів викладачами та їх публікації в Веб. В основі проекту Moodle лежить теорія соціального конструктивізму в навчанні (<http://www.moodle.org>). Головним розробником системи є Martin Dougiamas з Австралії. Цей проект є відкритим, у ньому бере участь велика кількість інших розробників. Система використовується у 175 країнах світу. Система знаходиться в постійному розвитку. Moodle поширюється як програмне забезпечення з відкритими вихідними кодами під ліцензією GNUGPL (General Public License – Універсальна загальнодоступна ліцензія GNU). Це означає, що Moodle захищається чинним міжнародним та національним авторським правом, але його використання надає ряд додаткових свобод і можливостей порівняно із звичайним комерційним програмним забезпеченням. Слово «Moodle» – це акронім слів «Modular ObjectOriented Dynamic Learning Environment» – Модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище. Сама назва системи вже говорить про те, що ця система складається з набору функціональних елементів, що називаються модулями. Кожен модуль відповідає за виконання певних функцій. Модульна структура системи дозволяє легко її налаштовувати під потреби будь-якого навчального процесу. Moodle має широкий набір модулів, які притаманні платформам електронних систем навчання, системам управління курсами (CMS), системам управління 10 навчанням (LMS) або віртуальним навчальним середовищем (VLE).

Основи роботи з системою Moodle Система Moodle є пакетом програмного забезпечення для створення курсів дистанційного навчання та web-сайтів. Основними особливостями системи є система спроектована з урахуванням досягнень сучасної педагогіки. Moodle реалізує філософію «педагогіки соціального конструктивізму» та орієнтована насамперед на організацію взаємодії між викладачем та членами навчальної групи: викладач з простого «джерела знань» перетворюється на натхненника, рольову модель культури навчальної діяльності.



**Початок роботи простий**

Moodle - найпопулярніша у світі система управління навчанням. Почніть створювати свій веб-сайт для навчання за лічені хвилини!

**ПОЧНІТЬ ВЖЕ СЬОГОДНІ**

Почніть вже сьогодні | Потужна відкрита навчальна платформа | Включає навчальне середовище світу | Moodle історії зі всього світу

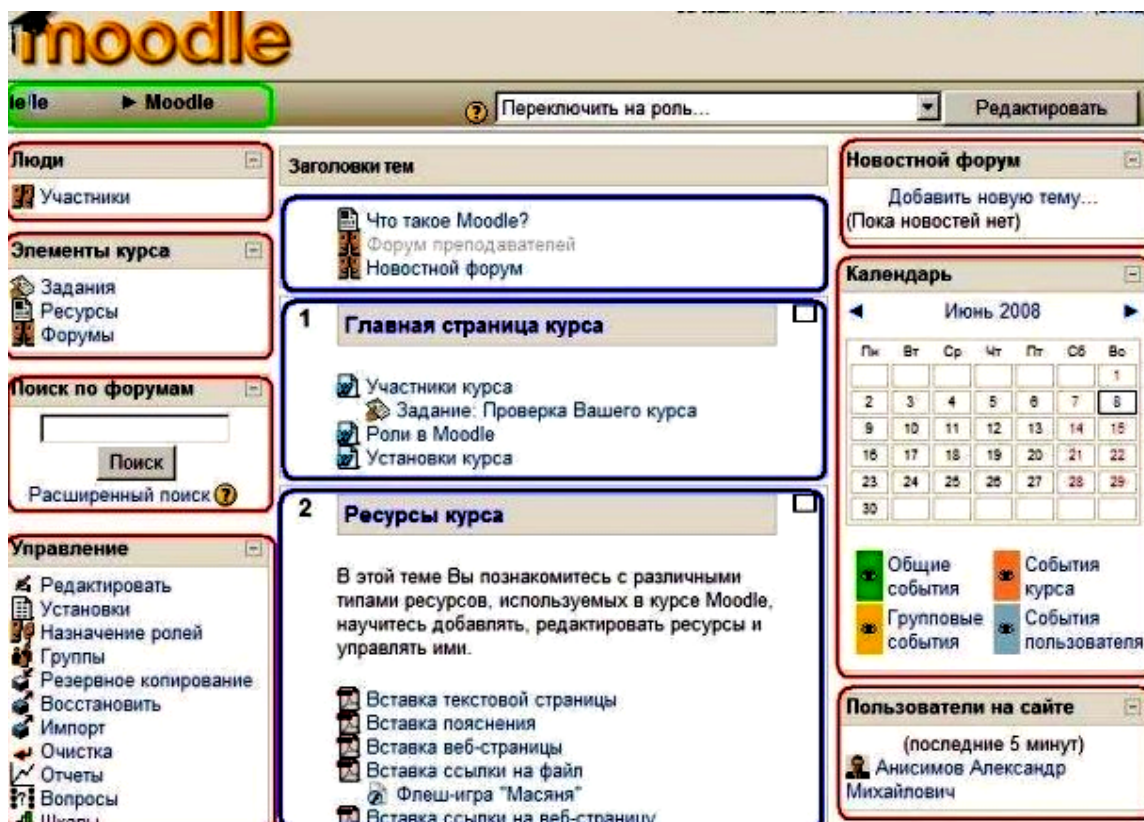
Типовий набір модулів Moodle включає:

- онлайн-зустрічі, зв'язуючись зі слухачами в індивідуальному порядку і працюючи за їх особистими потребами, одночасно з цим направляючи дискусії і діяльність всієї групи для досягнення загальних навчальних цілей;
- може використовуватися для організації традиційних дистанційних курсів, а також підтримки очного навчання;
- має простий і ефективний web-інтерфейс;
- дизайн має модульну структуру і легко модифікується;
- мовні пакети, що підключені до оболонки, дозволяють добитися повної локалізації.

На даний момент системою підтримуються 43 мови. Слухачі можуть редагувати свої облікові записи, додавати фотографії і змінювати особисті дані та реквізити. Кожен користувач може вказати свій локальний час, при цьому всі дати в системі будуть переведені для нього в місцевий час (час повідомлень у форумах, терміни виконання завдань, т.д.). У системі підтримуються різні структури курсів: «календарний», «форум», «тематичний». Кожен курс може бути додатково захищений за допомогою кодового слова. Має великий набір модулів-складових для курсів – Чат, Опитування, Форум, Глосарій, Завдання, Лекція, Тест, Анкета, Scorm, Survey, Wiki, Семінар, Ресурс (у вигляді текстової або веб-сторінки або у вигляді каталогу). Зміни, що відбулися в курсі з часу останнього входу користувача в систему, можуть



відображатися на першій сторінці курсу. Всі оцінки (з Форумів, Тестів і Завдань) можуть бути зібрані на одній сторінці (або у вигляді файлу). Доступний повний звіт щодо входження користувача в систему і роботі з графіками та деталями роботи над різними модулями (останній вхід, кількість прочитань, повідомлення, записи в зошитах). Можливе налаштування E-mail – розсилки новин, форумів, оцінок і коментарів викладачів.



## Основні принципи організації навчального процесу у системі дистанційного навчання.

До основних принципів навчального процесу, з урахуванням яких розроблялась та впроваджувалась система Moodle, відносять такі принципи:

1. Ми всі є потенційні викладачі, так само як і потенційні студенти. У Moodle, «традиційні» ролі того, хто навчає, і того, хто навчається, можуть бути змінені або скасовані шляхом редагування дозволів курсу або діяльності. Слухачі дистанційного курсу можуть, до прикладу, бути модераторами форуму. Ми добре навчаємось під час творчої діяльності та пояснення її іншим. Для прикладу можна розглянути діяльність Wiki, коли спільний пошук

групою слухачів дистанційного курсу відповіді на складне питання є творчість з іншими та для інших, є потужним засобом навчання. Ми навчаємось, спостерігаючи за іншими. Прикладом такої діяльності є читання та написання продуманих повідомлень форуму, що змінює і поглиблює розуміння того матеріалу, над яким працює слухач. Розуміючи інших змінюємось самі. За допомогою особистих повідомлень та онлайн-спілкування викладач дізнається про успіхи і труднощі слухачів дистанційних курсів, та враховує це в підготовці матеріалів навчальних курсів.

2. Навчання є доступним, коли навчальне середовище є гнучким і адаптується до потреб викладачів різних дисциплін. Для прикладу викладач засобів мультимедіа використовує багато вставок з засобів масової інформації; її колега з математики часто вирішує складні проблеми за допомогою форуму; на іншій дисципліні студенти опановують основи іноземної мови за допомогою модульних уроків; викладач економіки любить надавати зі стрічки новин (RSS) останні дані фондового ринку для аналізу в рамках курсу; і так далі.

3. Реєстрація користувача в системі Moodle. Для того, щоб використовувати можливості системи Moodle, необхідно мати комп'ютер, підключений до мережі Інтернет. Щоб почати роботу необхідно набрати в рядку адреси web-браузера URL сервера, на якому встановлена система післядипломної дистанційної освіти – <http://www.do.iprk.npu.edu.ua>. Після оброблення запиту браузер покаже стартову сторінку системи. Якщо користувач не зареєстрований на сайті, то він може тільки переглядати дані на головній сторінці сайту. Це новини сайту, курси, а також інші ресурси, корисні відвідувачам сайту. Для того, щоб зайти на сайт і отримати більш широкі можливості, наприклад, стати слухачем того чи іншого курсу, необхідно зареєструватися. Гостьовий вхід не дозволено для більшості курсів. Ряд курсів надає гостьовий вхід вільно або за наявності кодового слова.

4. У Moodle використовується стандартний метод реєстрації, що містить обліковий запис. Обліковий запис – це запис, що містить відомості, які користувач повідомляє про себе системі. Як

синонім може використовуватися термін акаунт (англ. account – обліковий запис) або термін логін (login – процедура аутентифікації користувача в комп'ютерній системі). Після створення облікового запису користувач підтверджує його. І тільки після цього може увійти на сайт зі своїм логіном (ім'ям користувача) і паролем. Пароль зберігається в зашифрованому вигляді.

5. Реєстрація на сайті «Післядипломна освіта» здійснюється адміністратором сайту та надається особисто слухачу. Щоб пройти ідентифікацію, слухачу потрібно ввести отримані логін і пароль у відповідні поля. Якщо Ви забули пароль, або не можете зайти у систему, звертайтеся у деканат за телефоном або на E-mail адміністратора сайту, що вказані на головній сторінці сайту.

6. Типи або ролі користувачів в системі Moodle. Існують п'ять основних типів користувачів або 5 основних ролей. Це адміністратори, автори курсів, викладачі, студенти (слухачі) та гості. Кожен з них має певні права на доступ в залежності від контексту виконуваної роботи. Кількість ролей користувача може бути змінено в залежності від потреб. Адміністратор системи встановлює параметри та налаштування всієї системи. Автор та викладач курсу має права на створення матеріалів та проведення навчання, перевірку виконаних робіт тощо. Викладач може управляти слухачами курсу, виключати користувачів з числа слухачів курсу і призначати. Якщо слухач не відвідує курс протягом певного періоду часу, то він автоматично виключається з курсу. Для сайту слухач відраховується з курсів по завершенні семестру. Слухачі мають права на перегляд матеріалів курсу та виконання різного роду перевірочних робіт. Гість має право тільки на читання матеріалів, але відповідати в форуми або на завдання – ні.

7. Налаштування облікового запису. Після реєстрації на сайті «Післядипломна дистанційна освіта» необхідно налаштувати свій обліковий запис: додати аватар (свою фотографію або будь-який інший графічний образ) і дати коротку інформацію про себе. Щоб змінити обліковий запис, необхідно виконати наступні кроки:

– зайти на сайт під своїм логіном і паролем;  
– вибрати команду «Редагувати профіль». Поля облікового запису поділяються на обов'язкові і необов'язкові. При створенні нового облікового запису будь-якому користувачеві доступні тільки основні поля з обов'язкових. Змінити як обов'язкові, так і необов'язкові поля користувач може безпосередньо при редагуванні облікового запису;

– обов'язковими полями профілю користувача є: ім'я, Прізвище – ввести ім'я та прізвище у відповідні поля. Під цими даними відомості про користувача будуть доступні в курсах. Ці дані будуть використовуватися для ідентифікації відповідей у повідомленнях, у форумах та інших видах діяльності\$

– e-mail – вказати адресу електронної пошти. Це адреса, за якою користувач буде отримувати повідомлення і повідомлення від системи, а також цю адресу будуть бачити інші викладачі та слухачі, зареєстровані на сайті. Це має бути адреса, яку користувач регулярно перевіряє.

*Показувати e-mail:* дане поле дозволяє контролювати видимість електронної адреси іншим користувачам, дозволяючи його показувати або приховувати від учасників курсу. Це поле має три значення. Якщо виберете значення «Всім», то адреса користувача електронної пошти буде доступна всім відвідувачі сайту, включаючи гостей. Такий варіант є небезпечним, тому що електронна адреса буде легко доступна спам-роботам і, як наслідок, незабаром на цю адресу буде надходити величезна кількість спам-повідомлень. Значення «Тільки іншим слухачам курсу» визначає, що електронну адресу будуть бачити тільки слухачі того курсу, учасником якого Ви є. Якщо ж Ви вибрали «Не показувати мій E-mail», то Ваша адреса буде приховано від усіх користувачів сайту.

*E-mail активований:* дозволяє заблокувати або розблокувати Вашу адресу електронної пошти для відправки електронних повідомлень з сайту на нього.

*Формат e-mail:* визначає, в якому форматі Вам будуть відправлятися повідомлення електронної пошти. Значення «HTML

– формат» – повідомлення будуть відправлятися в HTML з активними гіперпосиланнями, з використанням різних елементів форматування, наприклад, різних шрифтів, кольору та ін. Значення «Текст» вказує, що повідомлення буде приходити у вигляді звичайного тексту без оформлення, а гіперпосилання будуть представлені як текст.

*Тип відправляється дайджесту:* даний параметр визначає, як будуть відправлятися Вам повідомлення з форумів. Є три можливих варіанти. Це без дайджесту (повідомлення з форуму у вигляді одного e-mail повідомлення), повний (всі повідомлення з форумів за день у вигляді одного електронного повідомлення), теми (теми всіх повідомлення з форумів у вигляді одного електронного повідомлення).

*Підписка на форум:* цей параметр дозволяє вирішити, чи хочете Ви отримувати копії повідомлень з форумів. Якщо Ви вибрали «Так», то система буде відправляти копії нових повідомлень з форуму Вам електронною поштою, як тільки Ви відправите в нього повідомлення.

*Стеження за форумами:* дана опція якщо включена, дозволяє показувати, в якому форумі і яка кількість повідомлень не прочитано.

*Під час редагування тексту:* дозволяє вибрати, чи використовувати формах Web-сторінок сайту редактор візуального редагування тексту Rich Text Editor. Якщо вибрано значення «Використовувати Rich text HTML – редактор», то Ви можете форматувати текст як у текстовому редакторі, наприклад, MSWord або Open Office Writer. Підтримують використання редактора в полях форм Internet Explorer версії 6.0 і вище і Mozilla Firefox 2.0 і вище. Якщо Ваш браузер не дозволяє редагувати текст у html-редакторі, то краще вибрати «Використовувати стандартні Web- форми».

*Місто, країна:* у даних полях вказують дані про Ваше географічне місце розташування;

*Часовий пояс:* дані з цього поля використовуються для перетворення терміну виконання завдань, тестів і т.д., заданих

викладачем курсу в його часовому поясі, до часу у часовому поясі слухача курсу;

*Бажані мова та тема:* інтерфейс Moodle може відображатися на різних мовах і в різних колірних темах, які Ви можете вибрати в цих параметрах. Майте на увазі, що зміна цих параметрів може бути не дозволена адміністратором проекту. У такому випадку ці поля не відображатимуться в профілі користувача.

*Опис:* у цьому полі Вам необхідно ввести текст невеликого обсягу з короткою інформацією про себе. Це може бути інформація про Вашу освіту, хобі, кваліфікації та ін. Текст, введений в цьому полі, будуть бачити всі, хто буде переглядати Ваш профіль.

*Поточна картинка:* відображається поточне зображення користувача. Поставивши прапорець у полі «Видалити», користувач може видалити його. У результаті видалення в якості зображення користувача буде використовуватися зображення за замовчуванням в тому випадку, якщо він не додасть нове.

*Нова картинка:* у момент додавання нової фотографії в даному полі відображається шлях до зображення користувача на його комп'ютері, яке буде завантажено на сайт при збереженні і використовуватися потім, як його зображення.

*Web-сторінка:* адреса персонального сайту або сторінки.

*Номер ICQ:* ісq-номер користувача, який буде відображатися в його профілі і буде доступний іншим користувачам.

### **Робота в навчальних курсах.**

Після ідентифікації користувач потрапляє на свою особисту сторінку. Перелік курсів знаходиться в розділі «Мої курси» в нижній частині сторінки слухача. Напроти назви курсу вказані семестр і форма контролю. Під назвою курсу вказано прізвище викладача, що перевіряє цей курс. Щоб почати роботу в курсі необхідно обрати із списку потрібний курс. Після оброблення запиту браузер покаже початкову сторінку дистанційного курсу. Зовнішній вигляд курсу може відрізнитись, в залежності від обраного дизайну. Сторінку будь-якого курсу візуально можна

розбити на три частини. В лівій і правій частині розміщуються тематичні блоки (календар, користувачі, події і т.д.). Центральна частина курсу ділиться по вертикалі за темами. У верхній частині є основний розділ у якому розміщено загальні для курсу види діяльності – програма дисципліни, література, опис дисципліни. Після загальної теми слідує теми курсу із порядковими номерами із матеріалами: тексти, завдання, тести, форуми і т. д.

### **Структура дистанційного курсу в системі Moodle.**

Стержевою складовою дистанційного навчання є дистанційні курси – інформаційні продукти, які створені в електронній формі і є достатніми для навчання за окремими дисциплінами. Тобто, дистанційний курс є не що інше, як специфічний навчально-методичний комплекс дисципліни, розроблений для дистанційної форми навчання.

Розглянемо структуру дистанційного курсу. Достатність дистанційного курсу означає, що він розроблений на основі галузевих стандартів вищої освіти та змістовно й методично охоплює всі види: назва курсу, програма, анотація курсу, блок теоретичного матеріалу, блок практичних, лабораторних та семінарських завдань, блок додаткової і довідкової інформації, блок контрольних завдань (питання для самоконтролю, тестування, творчі проекти навчальних занять, передбачених навчальними планами університету по конкретній дисципліні).

Навчальний процес за дистанційною формою навчання здійснюється у таких формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка; контрольні заходи. Основною формою організації навчального процесу за дистанційною формою є самостійна робота.

Розглянемо види занять та контрольних заходів у дистанційному курсі. Самостійне вивчення навчального матеріалу дистанційного курсу передбачає використання навчальних матеріалів, які слухачі одержують через Інтернет (Інтранет, корпоративну мережу) або на іншому носії.

Розглянемо вимоги щодо самостійного вивчення. Відповідно до Положення, навчання за дистанційною формою передбачає такі основні види занять та контрольних заходів: самостійне вивчення

навчального матеріалу курсу; лекція; консультація; семінар; дискусія; практичне заняття; лабораторне заняття. Навчальний матеріал конкретної дисципліни визначаються навчальною програмою дисципліни, методичними вказівками, інструкціями і завданнями, що містяться у дистанційному курсі.

Лекція – один із видів навчального заняття у дистанційному навчанні, на якому студенти отримують аудіовізуальну інформацію лекційного матеріалу через засоби телекомунікаційного зв'язку як у синхронному режимі, коли студенти можуть отримувати інформацію від лектора і ставити йому запитання у реальному вимірі часу, так і в асинхронному, коли студенти отримують аудіовізуальний запис лекційного матеріалу.

Консультація – це елемент навчального процесу, за яким студенти дистанційно отримують відповіді від викладача на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних положень чи аспектів їх практичного застосування.

Семінар – це навчальне заняття, під час якого відбувається обговорення вивченої теми, і до якого студенти готують тези виступів на підставі виконаних завдань. Проводяться дистанційно у синхронному режимі (у реальному часі) із використанням телекомунікаційної мережі. Цей вид дистанційного заняття ще прийнято називати «чат».

Дискусія – це навчальне заняття, проведення якого визначається викладачем у зв'язку з необхідністю вирішення проблеми, що виникла у слухача у ході навчання, шляхом обговорення її з викладачем та між собою. Проводяться дистанційно у синхронному (у реальному часі) або в асинхронному режимі (у розподіленому часі) із використанням телекомунікаційної мережі. Заняття у асинхронному режимі прийнято називати «форум».

Практичне заняття – це навчальне заняття, під час якого відбувається детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формуються вміння й навички їхнього практичного застосування шляхом індивідуального виконання ними завдань, що сформульовані у дистанційному



курсі. Практичні заняття виконуються дистанційно, результати надсилаються викладачеві електронною поштою.

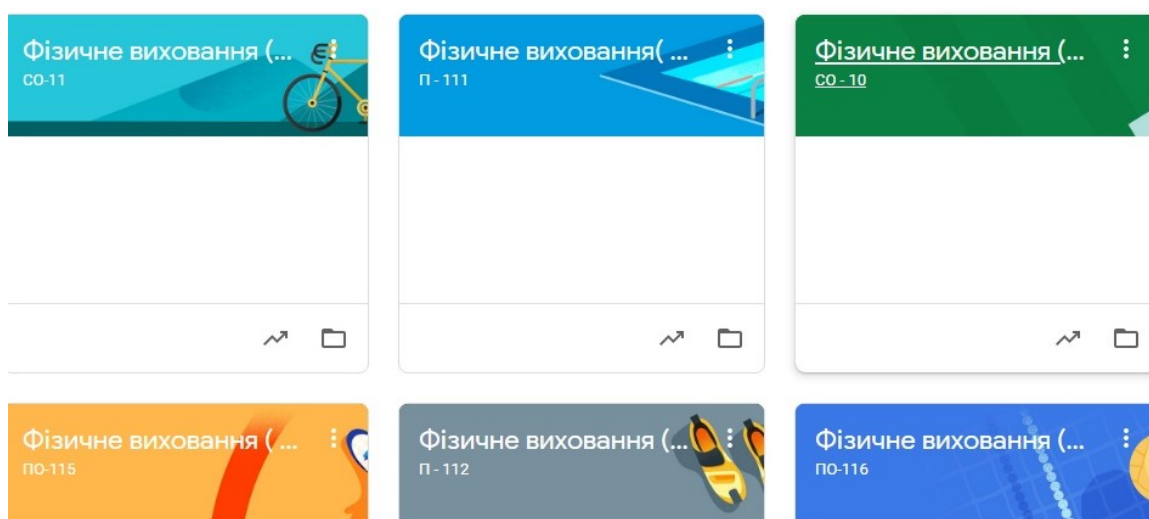
Лабораторне заняття – форма навчального заняття, яке передбачає, що студенти особисто проводять натурні або імітаційні експерименти чи досліди з метою практичного підтвердження окремих теоретичних положень конкретної навчальної дисципліни, набувають практичних навичок роботи з лабораторним устаткуванням, обладнанням, вимірювальною апаратурою, обчислювальною технікою, методикою експериментальних досліджень у конкретній предметній галузі. Лабораторні заняття залежно від напрямку (спеціальності) підготовки, рівня матеріально-технічної оснащеності реальних лабораторій, можливостей створення й використання віртуальних лабораторій можуть проводитись у формі одного з таких варіантів: очно у спеціально обладнаних навчальних лабораторіях; дистанційно з використанням відповідних моделювальних програм (емуляторів), віртуальних лабораторій; за змішаною формою (частина – за першим, а частина – за другим варіантом).

### **2.3. Дистанційне навчання на платформі Google Клас**

**Google Клас** – це безкоштовний сервіс для навчальних закладів та некомерційних організацій. Ця платформа доступна всім, хто має особистий обліковий запис Google. Для роботи над сервісом розробники залучили викладачів, тому можна стверджувати, що «завдяки класу спілкування студентів та викладачів виходить на новий рівень – тепер це не обмежується межами аудиторії». Це зручний безкоштовний набір інструментів для роботи з електронною поштою, документами та сховищем постійно оновлюється та додаються нові можливості. Сьогодні сервіс інтегрують у роботу Khan Academy, що є однією із найвідоміших некомерційних освітніх організацій, яка впроваджує можливості дистанційного навчання для всіх верст населення.



При наявності підключення до Інтернету Клас можна відкрити на комп'ютері в будь-якому браузері, підтримуються їх нові версії. Безумовною перевагою є перспектива використання з мобільних пристроїв (смартфонів, айфонів, планшетів) на базі Android і iOS. Розробники пропонують розширення для Chrome та можливість скачати додатки в Google Play Маркет та Itunes. Оскільки, Клас інтегрований з Google Документами, Google Диск та Gmail, викладачі можуть призначити завдання, прикріпити до них матеріали – документи, посилання та зображення.



Програмісти та консультанти компанії Google пропонують схему роботи викладача і студента в Класі, за якою робота над завданнями включає 3 кроки:

1. Викладач створює завдання або опитування. Він може призначити завдання одному, декільком курсам або окремим учням. Існує можливість вказати термін здачі, параметри доступу до доданих матеріалів, відстежувати статус виконання завдань, додавати коментарі під час їх виконання.

2. Студент здає роботу. При виконанні він переглядає або редагує окремими файл або призначену для нього копію, прикріпляти посилання, файли, зображення.

3. Викладач оцінює роботу. Може додавати до завдання примітки, ставити оцінки і повернути учню або студенту із відгуком. Студент бачить оцінку та необхідність доопрацювання.

### **Створення нового дистанційного курсу.**

Для створення нового курсу необхідно:

1. Зайти до поштової скриньки Gmail.  
2. Тиснемо кнопку Додатки (*крок 1*), вибравши Більше/More (*крок 2*) переходимо в Google Клас (*крок 3*). Викладач створює завдання і прикріплює файли або редагує файли, відправляє їх на перевірку. Викладач оцінює виконану роботу, студент отримує оцінку та редагує роботу.

3. За допомогою «+» (*крок 4*) створюємо новий курс.

4. Робимо його опис (*крок 5*) та чекаємо декілька хвилин.

5. Настроюємо інтерфейс курсу.

6. Додаємо в курс теоретичні матеріали, відео, завдання та тестування для студентів. Для студентів в темі можемо створити завдання, оголошення, поставити питання для тих, хто навчається.

До курсу можна запрошувати та видаляти, за необхідності, викладачів, студентів, архівувати та вилучати курси, передавати права власності. При наявності декількох курсів викладач може впорядкувати їх, на головній сторінці Класу. Зміни автоматично зберігаються на всіх пристроях і в списках навігації. На початку списку курсів відображаються нові і неархівовані курси, якщо їх не помістили перед ними інші.

**Приєднання навчальних матеріалів до курсу** ми маємо можливість приєднати теоретичний мінімум, відеоматеріали, презентації та зображення з персонального комп'ютера або Google

Диску, вибрати період та час для виконання. Для додання матеріалів до курсу необхідно: після натискання кнопки створити завдання отримуємо форму для створення завдання, де вказуємо назву завдання, інструкції (за необхідності), терміни здачі, додати файли з Google Диску або комп'ютера, посилання на відео, теоретичний матеріал у вигляді готових текстових файлів, файлів презентацій, електронних таблиць. Під час створення завдання можемо натиснути створити завдання, додати його в розклад, або зберегти чорновий варіант для подальшої роботи. Робота з формами проводимо за допомогою **Google Форми** – інструменту для створення тестів та опитувань. Це потужний засіб, який дозволяє створити питання з короткою та розгорнутою відповіддю, множинного та одиночного вибору, шкали та сітки питань. Результати переглядаємо у вигляді списку, діаграми успішності студентів. Також доступний перегляд питань, які викликають труднощі у студентів.

### **Google Форми для створення тестувань.**

В стрічці курсу студенти можуть публікувати власні повідомлення та додавати коментарі до повідомлень інших учасників. При цьому викладач може не тільки дозволяти публікацію записів або окремим учасникам і видаляти їх записи, переглядати контент, який вони видалили.

Відслідковування завдань і заходів в календарі курсу. Питання і завдання студентів можемо відслідковувати в календарі курсу. При створенні курсу в класі, студенти автоматично отримують доступ до календаря в Класі і в Google Календарі. В календарі Класу студенти бачать свої завдання і терміни їх виконання. В Google Календарі вказані додані заходи, такі як екзамени, заліки, екскурсії.

Для перегляду термінів виконання завдань в Класі необхідно:

1. Перейти на сторінку курсу [classroom.google.com](https://classroom.google.com).
2. У верхній частині екрану натискаємо значок (*крок 1*).
3. Вибираємо Календар (*крок 2*).
4. Обираємо необхідне питання або завдання

5. Щоб переглянути минулу або наступну роботу, натискаємо на значок поруч з датою (*крок 3*).

6. Щоб переглянути завдання для всіх курсів, натискаємо **Всі курси**.

7. Щоб переглянути завдання для одного курсу, натискаємо **Всі курси** і вибираємо необхідний (*Крок 4*).

### **Робота з Календарем усіх курсів, настроювання інтерфейсу курсу.**

Після створення курсу його кольорове оформлення в верхній частині стрічки можна змінити, що доступно лише викладачеві. Для запрошення учасників до дистанційного курсу засобами Google Клас необхідно у нижній частині зображення шапки курсу натиснути **Вибрати тему**, після цього можемо скористатися готовою темою або шаблоном курсу із галереї. Аналогічно можна додати фото, якщо це потрібно, використавши зображення із власних файлів на комп'ютері.

### **Запрошення студентів до курсу.**

Запрошення студентів, якщо вони не входять до певного домену, можемо здійснити за допомогою коду курсу, який маємо можливість надіслати на електронну пошту студентів або під час аудиторного заняття. Ознайомлення з інструкцією входу до Google Клас обов'язкове.

Таким чином, Google Клас має широкі можливості для створення дистанційних курсів змішаного навчання. Його інтеграція з Google Документами, Google Диском, Google Формами дозволяє швидко створити дистанційні завдання для студентів, здійснювати оцінку та контроль за їх діяльністю.

### **Робота з довідковими матеріалами.**

В Класі потужна довідка, яка дозволяє удосконалити володіння навиками користування, також додаються довідкові матеріали в соціальних мережах. Незважаючи на те, що Клас підтримує 38 мов, українською мовою довідка не підтримується. Якщо, у настроюваннях поштової скриньки стоїть українська мова, то довідка автоматично видається англійською. Відповідно є два рішення, або користуватися англійською довідкою, або використати російську мову у настроюваннях Gmail.

### **Додаткові можливості.**

Викладачі та студенти можуть встановити безкоштовно додаток «Google Клас» на мобільних пристроях під управлінням Android, iOS® и Chrome OS. Для мобільних приладів Для Windows® воно недоступне. Щоб скористуватися сервісом на комп'ютері необхідно зайти в веб-інтерфейс Класу через браузер.

Для встановлення додатку під управлінням Android необхідно:

1. Відкрити Google Play Маркет на пристрої.
2. Скачати додаток Google Клас. Додавання додатку «Google Клас» через Google Play Маркет Скачування додатку Google Клас.

На базі iOS:

1. Якщо ви хочете працювати з Класом на пристрої iPhone® або iPad, скачайте додаток із App Store.
2. Знайдіть і встановіть додаток Google Клас. Для Chrome OS: Додаток «Клас» для Chrome OS представляє собою закладку для веб-версії сервісу. Його можна скачати в Інтернет магазині Chrome 8. Додавання додатку «Google Клас» в Chrome.

### **Організація роботи з фізичного виховання на платформі «Google Клас».**

Кожного тижня студентам необхідно давати завдання, що надає можливість виконувати їх у зручний час. Завдання повинні включати: необхідну теоретичну та методичну інформацію; комплекси різноманітних фізичних вправ, які розроблені викладачами кафедри; відеоролики з інтернет-ресурсів. Кожен студент індивідуально має змогу обрати вид рухової активності, навантаження, зручний час та місце виконання (кімната, двір, майданчик). Для звіту потрібно надати фото або відео з елементами виконання пропонованих вправ. За виконання завдання виставляються бали. Оскільки живе спілкування з усіма студентами не можливе, а інформація краще сприймається візуально, викладачі кафедри повинні розробляти яскраві презентації на основні теми: «Здоровий спосіб життя»; «Формування основ здоров'язбереження»; «Профілактика застійних явищ в організмі при малорухомому способі життя»;

«Фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки»; «Рухливі ігри та забави»; «Організація туристичних походів вихідного дня зі студентами» тощо.

Дистанційні заняття з фізичного виховання надають змогу приділити увагу власному здоров'ю всім бажаючим у зручний час, самостійно контролювати навантаження, обирати бажаний вид рухової діяльності, набути теоретичні та практичні знання задля ведення здорового способу життя і стають у нагоді для майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання студентів є складовою їхньої професійної підготовки, ефективний засіб профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я людини. Втрата статусу фізичного виховання, як навчальної дисципліни, зменшення аудиторних годин сприяють зниженню якості підготовки фахівців з набуття фізичної культури особистості. Дистанційна освіта має право існувати поряд з очною формою навчання і бути її логічним поєднанням та взаємодоповненням. Вона має значні можливості у неперервності та систематичності самостійної роботи студентів; підвищує ефективність контролю за цим видом роботи з боку викладача; сприяє саморозвитку та самовдосконаленню викладацької майстерності; підвищує якість теоретичних та методичних знань; надає студентам право вибору виду фізкультурно-спортивної діяльності та вільного вибору часу для занять; надає рівні права для залученості студентів з різними ступенями проблем у стані здоров'я. Проте існують певні орієнтири на які вона має спиратися – якість такого виду освіти залежить від самоорганізованості студента та бажання викладача вдосконалювати свою професійну підготовленість. Отже, дистанційні заняття фізичним вихованням допомагають формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, сприяють збереженню здоров'я, мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента.

Отже, Сервіс Google Клас є безкоштовним доступним засобом створення дистанційного курсу. Завдяки інтуїтивно доступному інтерфейсу, потужній довідці є одним із найоптимальніших засобів для дистанційного навчання. В методичному посібнику подано інструкції для використання

Google Клас в роботі викладачів, зокрема створення нових курсів, додання матеріалів, проведення контролю знань, налаштування інтерфейсу, користування довідками та додатковими можливостями, додання студентів до курсу, організації зворотного зв'язку. Подальша робота з Google Клас передбачає створення стійкої практичної системи роботи зі студентами дистанційно, удосконалення структури та матеріалів курсів.

**2.4. Контроль знань у студентів дистанційної форми навчання** передбачає такі контрольні заходи:

- самоконтроль;
- вхідний контроль;
- поточний контроль;
- рубіжний контроль;
- підсумковий контроль.

Самоконтроль є первинною формою контролю знань слухачів, який обов'язково забезпечується у дистанційному курсі шляхом надання переліку питань або тестових завдань та оцінки результатів тестування.

Поточний контроль – здійснюється дистанційно через систему оцінюванням викладачем індивідуальних семінарських або практичних завдань.

Рубіжний контроль – здійснюється дистанційно в автоматизованому режимі; основною формою його є тестування.

Підсумковий контроль (семестровий контроль) – іспити та заліки, що складаються студентами очно в період екзаменаційних сесій або за індивідуальним графіком, який затверджено у навчальному плані. Результати поточного та семестрового контролю оцінюються системою оцінки знань студентів, що прийнята в Університеті. Результати семестрового контролю зберігаються в електронному вигляді та дублюються на паперових носіях. Особливості організації навчального процесу у дистанційній формі навчання вимагають чіткого визначення видів навчальних занять при розробці дистанційних курсів. Це обумовлено тим, що саме види занять визначають інформаційний



зміст дистанційного курсу. З числа наведених видів навчальних занять перевагу мають самостійні заняття по опануванню теоретичного матеріалу, практичні заняття, консультації та форуми.

Зміст елементів дистанційного курсу. Відповідно до прийнятої концепції розвитку системи дистанційного навчання Інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації, дистанційний курс повинен відповідати вимогам галузевих стандартів щодо змісту, обсягу та рівня освітньої та професійної підготовки, регламентуючим документам щодо розробки навчально-методичних матеріалів, навчальним планам, що діють в Університеті.

## **2.5. Структурні елементи навчально-методичного та дидактичного забезпечення дистанційного курсу**

Дистанційний курс містить структурні елементи навчально-методичного та дидактичного забезпечення:

- анотація та вступна частина;
- робоча програма (силабус);
- календарний план вивчення курсу;
- конспект лекцій викладача;
- методичні рекомендації щодо організації практичних занять;
- організація самостійної роботи студентів;
- індивідуальні завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання;
- тестові завдання для перевірки знань з дисципліни.

## РОЗДІЛ 3

### СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

<b>Профайл викладача на сайті</b> <a href="http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/">http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/</a>		<b>Викладачі:</b> Гогоць В. Д., старший викладач., Донець О. В., старший викладач, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.		<b>Контактна інформація (e-mail):</b> gogoc1968@gmail.com donec84@ukr.net	
<b>Рік навчання: I</b>		<b>Семестр: II</b>		<b>Тип дисципліни:</b> обов'язкова	
<b>Інформація про консультації:</b>		співбесіда			
<b>КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>					
<b>Лекції:</b>		<b>Практичні</b>		<b>СРС (ІНДЗ):</b>	
денна	заочна	денна	денна	заочна	денна
2 год.	6 год.	34 год.	2 год.	6 год.	34 год.
<b>Мова викладання:</b> українська			<b>Форма контролю:</b> залік		
<b>Сторінка курсу Gsuite</b>		<b>Classroom</b>			
<b>АНОТАЦІЯ ДО НД:</b>					
<b>Короткий опис, особливості, переваги:</b>		Дана дисципліна дозволяє удосконалення фізичної, функціональної та професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів та покращення культури рухів, зміцнення здоров'я і фахової дієздатності засобами фізичного виховання.			

<p><b>Мета:</b> формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок щодо організації здорового способу життя засобами фізичної культури.</p>	<p><b>Результати навчання (РНД):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– володіє знаннями про основи здорового способу життя;</li> <li>– дотримується принципів фізичного виховання;</li> <li>– використовує засоби фізичного виховання в професійній та особистій діяльності;</li> <li>– удосконалює функціональний стан організму за допомогою вправ фізичного виховання;</li> <li>– творчо використовує отримані знання з фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних та науково-методичних завдань.</li> </ul>
<p><b>Загальні компетентності (ЗК):</b></p>	
<p>ЗК 2, ЗК 4, ЗК 8, ЗК 12</p>	
<p><b>Фахові компетентності (ФК):</b></p>	
<p>ФК - здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності; володіння психофізіологічними особливостями фахівця професійної освіти; уміння застосовувати практичні навички в лабораторних умовах та в умовах виробництва.</p>	
<p><b>Програмні результати навчання:</b></p>	
<p>ПРН – спроможність дотримуватися норм здорового способу життя, використовувати різні види та форми рухової активності та впроваджувати їх у особисту та професійну діяльність.</p>	
<p><b>Передреквізити:</b> базовий шкільний курс</p>	<p><b>Постреквізити:</b> основи інклюзивної освіти, безпека життєдіяльності.</p>
<p><b>Форми і методи навчання:</b> форми – навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи; методи – словесні, практичні.</p>	<p><b>Методи контролю:</b> поточний контроль; модульний контроль; підсумковий контроль.</p>
<p><b>Політика курсу:</b> академічна доброчесність, допуск до підсумкового контролю, відвідування.</p>	

**Технічне та програмне забезпечення (інструменти, матеріали, обладнання):** м'ячі: волейбольні, баскетбольні, футбольні; гімнастичні обручі, палки; набори для настільного тенісу, столи для настільного тенісу; гімнастичні скакалки, волейбольна сітка.

### **СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ**

Вид навчальної діяльності	Критерії оцінювання	
	денна	заочна
<b>Аудиторна робота</b>	40	85
<b>Самостійна робота студентів</b>	50	10
<b>Модульна контрольна робота</b>	10	5
	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Підсумковий контроль</b>	усний і письмовий, контроль практичної діяльності (виконання контрольних практичних завдань), <i>за видами:</i> поточний, проміжний, підсумковий; <i>критерії оцінювання:</i> 100 бальна система у підсумковому оцінюванні: поточний контроль (1-5 балів-тестування), самостійна робота (0-10балів), модульний контроль (0-5 балів)	

### **Шкала оцінювання успішності студентів**

<b>Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення навчальної дисципліни</b>	<b>Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни</b>
<b>90-100</b>	Студент володіє високим рівнем знань і виявляє відповідні уміння та навички з дисципліни фізичне виховання, впорядковує знання основних правил виконання та з можливістю застосування їх у практичній фаховій діяльності, демонструє бездоганні практичні уміння та навички.

<b>89-75</b>	Студент володіє достатнім рівнем досягнень запланованих результатів з дисципліни фізичне виховання, допускає несуттєві помилки, які може самостійно виправити, робить самостійні висновки; демонструє практичні уміння та навички.
<b>60-74</b>	Студент володіє мінімально достатніми знаннями для подальшого навчання дисципліни фізичне виховання, допускає грубі помилки, які не може самостійно виправити.
<b>35-59</b>	Студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок. Рівень наявних результатів є недостатнім для подальшого навчання без додаткових знань з дисципліни.
<b>0-34</b>	Рівень знань, умінь та навичок є недостатнім для продовження навчання. Студент неспроможний самостійно, без допомоги викладача, виконувати визначений обсяг роботи.

### **Інформаційні ресурси:**

#### *Основна література:*

1. Биков В.Ю. Технологія створення дистанційного курсу : навч. посіб. / В.Ю. Биков, В.М. Кухаренко, Н.Г. Сиротенко [та ін.]. – К. : Міленіум, 2008. – 324 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. – К., 2008. – 256 с.
3. Дивак В.В. Використання відкритих систем дистанційного навчання у підготовці фахівців з педагогіки вищої школи [Електронний ресурс] / В.В. Дивак // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2012. – № 2 (28). – Режим доступу до журн.: <http://www.journal.iitta.gov.ua>.
4. Димова А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации физкультурного образования / А.Л. Димова // Ученые записки. – Вып. 26. – М. : ИИО РАО, 2007. – С. 3–9.

5. Жевакіна Н.В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості / Н.В. Жевакіна // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка. – 2003. – № 4. – С. 68–73.

6. Петров П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.К. Петров. – Ижевск, 2004. – 40 с.

7. Петров П.К. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / П.К. Петров, О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 57–59.

8. Полат Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева. – М.: Издат. центр «Академия», 2004. – 416 с.

9. Сячин В.Д. Проблема дистанционного образования в физкультурных вузах / В.Д. Сячин, М.А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 26, 39–41.

10. Шандригось Г.А. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / Г.А. Шандригось, В.І. Шандригось, П.І. Ладика // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 5. К (61) 15. – С. 270–273.

11. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання Ч.1, Ч. 2, навч. посібник для студентів вузів фіз. виховання / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.

12. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Микола Олексійович Носко, Олександр

Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.

13. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Х.: «ОВС», 2007. – 406 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч. 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 248 с.

15. Гогоць В.Д., Хандій А.Ю. Шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2020. – № 5. – 248 с.

16. Донець О.В. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації : навч. метод. посіб. / О.В. Донець., О.А. Согоконь ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2019. – 55 с.

17. Донець О.В. Словник основних понять з фізичної культури // О.В. Донець, О.А. Согоконь. – Полтава, 2020. – 86 с.

#### *Додаткова література:*

1. Кирпенко В.М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В.М. Кирпенко. – К. : Інститут психології, 2004. – 86 с.

2. Миронов В.В. Система формування методических навчових на заняттях по фізической подготовке / В.В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 202 с.

3. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2-х т.: / Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна та ін. – Т. 1. – Х. : Вид-во «Точка», 2010. – 200 с.

#### *Електронні джерела:*

1. <http://lib.pnpu.edu.ua>

2. <http://elcat.pnpu.edu.ua>

### 3.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Нормативна	
Модулів – 1	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3	1-й	1-й
Самостійна робота – 54 год.	Семестр	
Загальна кількість годин – 90	1-й	1-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 2 самостійної роботи студента – 3	2	6
	Практичні, семінарські	
	34 год.	2 год.
	Лабораторні	
	–	
	Самостійна робота	
	54	82
	Вид підсумкового контролю:	
Залік		

**Примітка.** Співвідношення кількості годин практичних занять до самостійної роботи становить:

- для денної форми навчання – 36/5
- для заочної форми навчання – 8/8

**Вступ.** Програма вивчення навчальної дисципліни «фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є використання його оздоровчих, освітніх, та виховних можливостей у різних ланках системи фізичного виховання та спорту.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна базується на знанні змісту предметів природничонаукового циклу, зокрема, анатомії, фізіології, гігієни; загальної педагогіки та психології.



Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Спортивні ігри.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).
3. Гімнастика.

### **3.2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток та удосконалення фізичної, функціональної та професійно-прикладної підготовки майбутніх педагогів, покращення культури рухів, зміцнення здоров'я і фахової дієздатності засобами фізичного виховання.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи знань з питань використання засобів фізичного виховання з метою ведення здорового способу життя, удосконалення фізичної підготовки студентів засобами фізичного виховання, сприяння розвитку психічних властивостей, формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах.

Компетентності, якими має володіти майбутній фахівець в результаті засвоєння навчальної дисципліни:

#### ***Загальні компетентності:***

- здатність генерувати нові ідеї (креативність) та використовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

#### ***Професійні компетентності:***

- здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності;
- володіння психофізіологічними особливостями фахівця професійної освіти;
- уміння застосовувати практичні навички в лабораторних умовах та в умовах виробництва.

Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційної характеристики студенти повинні оволодіти:

**знаннями:**

- основ здорового способу життя;
- основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичного виховання;
- методики застосування фізичних вправ для підвищення працездатності під час праці та у неробочий час;
- особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх педагогів засобами фізичного виховання;
- методики самостійного фізичного тренування з використанням фізичного навантаження різної інтенсивності;

**уміннями:**

- виконувати вправи з фізичного виховання, поєднувати їх у комплекси та застосовувати для удосконалення фізичної підготовки;
- застосовувати засоби фізичного виховання в професійно-прикладній фізичній підготовці;
- підбирати загально-розвиваючі, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей;
- використовувати комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- застосовувати навички самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження.

**Результати навчання:**

- володіє знаннями про основи здорового способу життя;
- дотримується принципів фізичного виховання;
- використовує засоби фізичного виховання в професійній та особистій діяльності;
- удосконалює функціональний стан організму за допомогою вправ фізичного виховання;
- творчо використовує отримані знання з фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних та науково-методичних завдань.

### **3.3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання»**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

##### **Спортивні ігри**

**Тема 1.** Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні. Тактико-технічна підготовка у волейболі. Повторення стійок волейболіста (висока, середня, низька). Способи пересувань по майданчику. Комбінування способів пересувань. Командні дії в захисті на нападі.

**Тема 2.** Повторення та закріплення техніки виконання передач м'яча зверху і знизу. Виконання спеціальних вправ різної інтенсивності. Передачі м'яча в парах з різних вихідних положень. Передачі м'яча зверху і знизу з чергуванням в стінку і над собою.

**Тема 3.** Розвиток силової витривалості засобами фізичного виховання. Підготовчі та загальнорозвивальні, бігові та стрибкові вправи, які допомагають розігріти всі м'язи, підготувати серцево-судинну систему до навантажень.

**Тема 4.** Тактико-технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність. Вплив занять з баскетболу на розвиток фізичних якостей. Групові тактичні дії в захисті та нападі. Ведення м'яча кроком і бігом зі зміною висоти відскоку. Техніка виконання передачі та ловіння м'яча в парах і трійках.

**Тема 5.** Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, швидкості реакції. Біг у перемінному темпі, біг у середньому темпі з прискоренням. Стартові прискорення за слуховим і зоровим сигналами та з різних вихідних положень (високий, низький старт, і з упору сидячи, стоячи боком, спиною до напрямку руху).

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

##### **Професійно-прикладна фізична підготовка**

**Тема 1.** Оздоровче фізичне тренування. Загальна фізична підготовка. Статичне навантаження. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану. Оволодіння

практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом організму при фізичних навантаженнях. Комплекси статичних загрузок.

**Тема 2.** Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Виконання фізичних вправ різної інтенсивності. Застосування спеціальних підготовчих вправ в різному режимі м'язової діяльності.

**Тема 3.** Розвиток фізичних якостей та спритності. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Використання легкоатлетичних вправ для розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність). Виконання спеціальних підготовчих вправ для спрямованого розвитку окремих рухових якостей.

**Тема 4.** Атлетична гімнастика. Техніка виконання вправ на тренажерах. Виконання вправ оздоровчої спрямованості. Комплекси вправ без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла, вправи з гімнастичними предметами (м'ячі, гімнастичні палиці і т.д.), вправи зі стандартним обтяженням (гантелі, гирі, штанга), вправи з партнером, виконання комплексу вправ на тренажерах і спеціальних пристроях.

**Тема 5.** Колове тренування на тренажерах із середнім навантаженням. Серійні повторення спеціальних видів фізичних вправ з метою закріплення техніки. Виконання спеціально підібраних вправ для розвитку рухових якостей.

**Тема 6.** Особливості складання комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості. Ознайомлення студентів з умовами навчальної і майбутньої трудової діяльності, вимогами майбутньої професії до стану здоров'я, психофункціональної і рухової підготовки майбутніх фахівців. Добір оптимальних поєднань розвиваючих засобів фізичної культури і впровадження їх у процес фізичного виховання студентів.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

### Гімнастика

**Тема 1.** Фізичне виховання в системі освіти. Засоби оздоровчої гімнастики. Виконання загальнорозвиваючого комплексу вправ оздоровчої спрямованості. Розвивальні вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин. Вправи із зовнішнім супротивом (гантелі, штанги, тренажери), вправи з самоопором.

**Тема 2.** Вправи для розвитку координаційних здібностей. Розвиток гнучкості. Фізичні вправи які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті (силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення (повільні, пружні, махові)). Вправи на координацію з використанням тенісних м'ячів на точність рухових відчуттів та здібності до збереження стійкості (пози) рівноваги.

**Тема 3.** Комплекс гімнастичних вправ низької інтенсивності. Гімнастичні вправи оздоровчої спрямованості. Виконання комплексу вправ базових координаційних рухів, виконання аеробних вправ, які надають рухам виразності та закінчення.

**Тема 4.** Комплекс гімнастичних вправ середньої інтенсивності. Гімнастичні вправи оздоровчої спрямованості. Розвиток рухової пам'яті (запам'ятовування великого обсягу рухових дій і особливості їхнього виконання). Ритмічність базових кроків, ритмічність у стрибках і стрибкових вправах, статично-динамічних вправах, ритмічність колективних дій .

**Тема 5.** Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки. Вправи з використанням загальнодоступних фізичних вправ з метою оздоровлення. Спеціальні комплекси вправ на зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму й опорно-рухового апарату.

**Тема 6.** Методи використання різноманітних гімнастичних вправ для удосконалення фізичної підготовки. Рівномірний метод (виконання фізичних вправ з постійною інтенсивністю). Повторний метод (багаторазове виконання вправ в поєднанні з інтервалами відпочинку). Перемінний метод (виконання вправ з

послідовним вирівнюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу). Інтервальний метод (колове тренування).

Види оцінювання:

1. Тестові нормативи.
2. Активність на занятті з фізичного виховання.
3. Розробка комплексу загально-розвиваючих вправ з фізичного виховання.
4. Проведення комплексу загально-розвиваючих вправ.
5. Участь у змаганнях.
6. Написання рефератів.
7. Участь у науковій діяльності.
8. Самостійна робота.

### 3.4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с/р		л	п	с/р
<b>МОДУЛЬ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Спортивні ігри</b>								
<b>Тема 1.</b> Тактико-технічна підготовка у волейболі.			2	4		2	2	
<b>Тема 2.</b> Повторення та закріплення техніки виконання передач м'яча зверху і знизу.			2	3				
<b>Тема 3.</b> Розвиток силової витривалості засобами фізичного виховання			2	4				
<b>Тема 4.</b> Тактико-технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність.			2	4				

Тема 5. Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, швидкості реакції.			2	3				
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>								
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Статичне навантаження)			2	3		2		
Тема 2. Вправи для розвитку сили та силової витривалості			2	3				
Тема 3. Розвиток фізичних якостей та спритності. Спеціальні легкоатлетичні вправи.			2	3				
Тема 4. Тактико-технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність.			2	3				
Тема 5. Колове тренування на тренажерах із середнім навантаженням.			2	3				
Тема 6. Особливості складання комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.			2	3				
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>–</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>								
Тема 1. Засоби оздоровчої гімнастики.			2	3		2		

<b>Тема 2.</b> Вправи для розвитку координаційних здібностей. Розвиток гнучкості.			2	3				
<b>Тема 3.</b> Комплекс гімнастичних вправ низької інтенсивності.			2	3				
<b>Тема 4.</b> Комплекс гімнастичних вправ середньої інтенсивності.			2	3				
<b>Тема 5.</b> Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки.			2	3				
<b>Тема 6.</b> Методи використання різноманітних гімнастичних вправ для удосконалення фізичної підготовки.			2	3				
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>–</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи. Удосконалення навичок володіння техніки стійок та пересувань волейболіста.	2
2.	Спеціальні вправи гравців. Верхня та нижня передача м'яча. Відпрацювання верхньої передачі м'яча на стінку із зміною висоти. Учбова гра.	2
3.	Загально-розвиваючі вправи. Виконання вправ силової підготовки. Розвиток силової витривалості. Тактико-технічні дії в захисті та в нападі. Виконання нормативу (стрибок вгору см).	2



4.	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Бігові вправи. Техніка передачі та ловлі м'яча в баскетболі (на місці та в русі, однією і двома руками).	2
5.	Тактико-технічні дії в захисті та в нападі. Вправи для розвитку спеціальної спритності. Вправи для удосконалення координаційних здібностей. Виконання нормативу (човниковий біг 4x9).	2
6.	Загально-розвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг. Вправи з обтяженням низької та середньої інтенсивності. Статичні вправи.	2
7.	Спеціальні загально-розвиваючі вправи. Вправи на тренажерах середньої інтенсивності. Вправи з комбінованим обтяженням. Виконання нормативу (стрибок в довжину з місця (м)).	2
8.	Вправи спеціальної фізичної підготовки з легкої атлетики. Засоби розвитку та вдосконалення спритності та координаційних здібностей. Виконання нормативу (біг 100 м (с)).	2
9.	Загально-розвиваючі вправи. Комплекс вправ з обтяженням., спрямовані на розвиток сили та всебічну фізичну підготовленість. Вправи на тренажерах середньої інтенсивності.	2
10.	Комплекс загально-розвиваючих вправ. Колове тренування на тренажерах із середнім навантаженням. Виконання нормативу (піднімання тулуба в сід хв. (р.)).	2
11.	Комплекс вправ професійно-прикладної спрямованості низької та середньої інтенсивності. Виконання нормативу (згинання/розгинання рук в упорі лежачи (р.)).	2
12.	Розвиток спеціальної та загальної витривалості. Спеціальні темпові вправи. Вправи для розвитку рухливості в суглобах, формування правильної постави, вправи на рівновагу.	2
13.	Розвиток координаційних здібностей засобами гімнастики. Вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичної стінки та лави. Виконання нормативу (комплексна силова вправа хв./р.)	2
14.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки низької інтенсивності. Виконання нормативу (підтягування на перекладині (р.)).	2
15.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки середньої (змішаної) інтенсивності. Розвиток витривалості та координації засобами оздоровчого фітнесу. Виконання нормативу (піднімання ніг до прямого кута (р.)).	2

16.	Спеціальні гімнастичні вправи. Вправи на координацію та рівновагу з використанням гімнастичних предметів. Виконання нормативу (гнучкість (см)).	2
17.	Комплексне використання різноманітних гімнастичних вправ для удосконалення фізичної підготовки студентів.	2
<b>Усього годин</b>		<b>34</b>

### 3.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Денна форма	Заочна форма
1.	Опрацювання теми: «Виховне і пізнавальне значення фізичного виховання студентів».	3	5
2.	Правила змагань з волейболу.	3	4
3.	Правила змагань з баскетболу.	3	4
4.	Методи розвитку швидкісно-силових здібностей.	3	5
5.	Правила змагань з міні-футболу.	3	4
6.	Основні шкідливі фактори, що впливають на здоров'я та працездатність.	3	4
7.	Вплив рухової активності на здоров'я людини.	3	5
8.	Засоби визначення фізичного стану людей під час занять.	3	5
9.	Руховий режим в оздоровчій програмі майбутнього спеціаліста.	3	5
10.	Принципи оздоровчої спрямованості фізичних вправ.	3	4
11.	Розвиток та вдосконалення швидкісно-силової витривалості.	3	5
12.	Поняття статичних та динамічних вправ.	3	4
13.	Основи занять атлетичною гімнастикою.	3	4
14.	Фактори, що впливають на втомлюваність системи організму майбутніх спеціалістів під час виконання праці.	3	5
15.	Дозування навантаження під час оздоровчих занять.	3	5
16.	Вплив оздоровчого бігу на організм.	3	5
17.	Оздоровча ходьба ті її різновиди.	3	4
18.	Фізичне виховання у режимі праці і відпочинку студентської молоді.	3	5
<b>Усього годин</b>		<b>54</b>	<b>82</b>

### Методи навчання

**Методи навчання:** Словесні, наочні, практичні.

## Методи контролю

**Методи контролю:** підсумковий контроль, семестровий залік.

### Розподіл балів, які отримують студенти (денна форма навчання)

Поточний контроль																	С/р	М/к	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2						Змістовий модуль №3								
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6	10	5	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

### Розподіл балів, які отримують студенти (заочна форма навчання)

Модуль	Самостійна робота	М/К	Сума
40	50	10	100

### Теми рефератів з фізичного виховання для студентів

1. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО).

2. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ЗВО.

3. Форми та методи фізичного виховання студентів.

4. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.

5. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.

6. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.

7. Фізкультура і основи здорового способу життя студента.

8. Вплив самостійних занять фізичною культурою на показники фізичного стану та здоров'я студентів.

9. Самостійні заняття фізичними вправами.

10. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
11. Загальні основи лікувальної фізичної культури (ЛФК).
12. Особливості занять з фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.
13. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
14. ЛФК при захворюваннях органів дихання.
15. ЛФК при захворюваннях органів шлункового тракту.
16. ЛФК при захворюваннях органів зору.
17. ЛФК у травматології та ортопедії.
18. Корегуючі вправи при порушеннях постави.
19. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура.
20. Методика складання комплексів ЛФК за профілем захворювання.
21. Методи фізичного виховання.
22. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
23. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
24. Методика розвитку витривалості.
25. Методика розвитку швидкості.
26. Методика розвитку силових якостей.
27. Методика розвитку гнучкості.
28. Методика розвитку координаційних здібностей (спритності).
29. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
30. Самоконтроль функціонального стану організму.
31. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
32. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики.
33. Фізичне виховання та спорт Європи: спортивні програми Ради Європи.
34. Спортивна хартія Європи. Міжнародна хартія фізичного виховання.
35. Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт.

36. Історія міжнародного олімпійського та параолімпійського руху.
37. Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.
38. Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу.
39. Реабілітація у фізкультурно-спортивній та професійній діяльності.
40. Характеристика захворювання та його вплив на особисте самопочуття.
41. Медичні показання та протипоказання при заняттях фізичними вправами. Застосування засобів фізичної культури при захворюваннях.
42. Розробка індивідуального комплексу фізичних вправ.
43. Планування індивідуальної програми самостійних занять.
44. Самоконтроль самостійних занять. Щоденник самоконтролю.
45. Планування та складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
46. Значення і методика самомасажу.
47. Основи раціонального харчування.
48. Методика застосування засобів фізичної культури для цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей.
49. Методика планування індивідуальних програм занять оздоровчої спрямованості.
50. Основи організації студентського спорту у ВНЗ.
51. Методика планування і проведення самостійних занять фізичними вправами за напрямом фізичної реабілітації.

### **Вимоги до виконання рефератів**

1. Мета реферату з фізичного виховання – набуття та поглиблення знань з теорії та методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, опанування методики лікарсько-педагогічного контролю, методики самостійних занять фізичними вправами, набуття навичок самостійної роботи з навчально-методичною літературою тощо. Зміст та обсяг індивідуального

завдання (реферату) узгоджується з викладачем на заняттях з фізичного виховання та консультаціях.

2. Вибір теми індивідуального завдання та реферату здійснюється студентом на початку семестру (навчального року) за узгодженням з викладачем після проходження медичного огляду та отримання письмового висновку лікаря про стан здоров'я.

3. Структура реферату: зміст, вступ, основна частина, висновки, список літератури та Інтернет-ресурсів.

4. Оформлення реферату: на титульній сторінці вказують назву ВНЗ, факультет, курс, групу, прізвище та ініціали студента, тему реферата, прізвище та ініціали викладача, під керівництвом якого виконана робота; нумерація сторінок; нумерація списку літератури. Матеріали завдання надаються студентом на електронних носіях (CD) та/або друкованому виді (шрифт Times New Roman 14). Звичайний обсяг реферату у друкованому варіанті – 12-15 сторінок формату А4.

**Залікові вимоги для студентів основної групи  
за кредитно-модульною системою**

**Спортивні ігри**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Стрибок вгору (см)	Чоловіки	50	45	30
	Жінки	35	30	25
Човниковий біг 4x9 м(с)	Чоловіки	8,8	9.2	9,8
	Жінки	10,0	10.4	11,0

**Професійно-прикладна фізична підготовка**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Біг 100 м(с)	Чоловіки	13,4	13.9	14,2
	Жінки	16,0	16,8	17,8
Стрибок у довжину з місця (м)	Чоловіки	240	230	210
	Жінки	190	175	160
Піднімання тулуба в сід хв.(р)	Чоловіки	55	50	45
	Жінки	50	45	40
Згинання/ розгинання рук в упорі лежачи (р.)	Чоловіки	50	45	35
	Жінки	25	20	15

**Гімнастика**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Комплексна силова вправа хв./р	Чоловіки	55	45	40
Підтягування на перекладині (р.)	Чоловіки	14	12	10
Піднімання ніг до прямого кута (р.)	Жінки	46	42	35
Гнучкість (см)	Жінки	20	18	10

**Залікові вимоги для студентів спеціальної медичної групи  
за кредитно-модульною системою**

**Спортивні ігри**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Стрибок вгору (см)</b>	Чоловіки	45	40	25
	Жінки	30	25	20
<b>Човниковий біг 4x9 м(с)</b>	Чоловіки	10,2	10,6	11,0
	Жінки	10,4	10,6	11,4

**Професійно-прикладна фізична підготовка**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Біг 60 м(с)	Чоловіки	8,8	9,0	9,2
	Жінки	10.0	10.6	11.0
Стрибок у довжину з місця (м)	Чоловіки	230	210	200
	Жінки	170	160	150
Піднімання тулуба в сід (р)	Чоловіки	55	50	45
	Жінки	50	45	40
Згинання/ розгинання рук в упорі лежачи (р.) з опорою на коліна	Чоловіки	44	40	35
	Жінки	38	35	30

**Гімнастика**

<b>Вид нормативу</b>	<b>Бали</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Комплексна силова вправа (р.)	Чоловіки	50	45	40
Вис на зігнутих руках (с)	Чоловіки	30	25	15
Піднімання ніг до прямого кута (р.)	Жінки	25	20	18
Гнучкість (см)	Жінки	20	18	12



## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
83-89	добре	
75-82		
68-74	задовільно	
60-67		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Методичне забезпечення

1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі / Філенко В.М., Литвиненко Н.М. – К., 2008. – 36 с.

2. Упровадження рухливих ігор та естафет на заняттях фізичного виховання у ВНЗ / О.А. Погребняк. – Полтава, 2011. – 32 с.

3. Комплекси спеціальних фізичних вправ для студентів з відхиленнями у стані здоров'я / О.А. Погребняк. – К., 2012. – 70 с.

4. Методичні рекомендації «Розвиток витривалості і сили» / Остапова О.О., Гогоць В.Д. – Полтава, 2010. – 36 с.

5. Методичні рекомендації до правил гри у футзал ПНПУ імені В. Г. Короленка / Шаповал Є.Ю., Шостак О.В., Гогоць В.Д. – 2011. – 72 с.

## Рекомендована література

### *Основна:*

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. – К., 2008. – 256 с.
2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник для студентів вузів фіз. виховання / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси : ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня вкредитації / Микола Олексійович Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.
4. Сергієнко Л.П. практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Х.: «ОВС», 2007. – 406 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 248 с.

### *Додаткова:*

1. Анжурова О. М'яч як засіб вирішення багатьох рухових завдань фізичної культури [Текст] // Дидаскал. – 2006. – №4. – С. 111–112.
2. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 48–50.
3. Астафьев В.С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 21–24.
4. Баранов В.А. Личность в образовательном пространстве физической культуры [Текст] // Социология образования. – 2008. – №6. – С.82–86.

5. Баскетбол [Текст] : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / Леонід Юзефович Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с. – Бібліогр.: С. 442–444.

6. Гимнастика [Текст] : Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с. : ил. – (Высшее образование).

7. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов [Текст] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65–69.

8. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Баранова Е.В., Капилевич Л.В., Пашков В.К., Васильев В.Н. Лечебная физическая культура как метод развития адаптационных возможностей организма студентов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С.53–56.

9. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Капилевич Л.В., Андреев В.И. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушением здоровья // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 55–58.

10. Дьякова Е.Ю., Болтаева О.Х., Лалаева Г.С., Захарова А.Н. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 62–63.

11. Іващенко О.В. Загальнорозвиваючі вправи : Метод. посіб. / О.В. Іващенко, О.М. Худолій, Т.В. Карпунець ; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С. Сковороди. – Х. : ОВС, 2000. – 60 с. : іл.

12. Комарова Э. П. Становление физической культуры личности в системе высшего образования // Мир образования-образование в мире. – 2009. – №2. – С. 180–194.

13. Король С. Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичний аспект проблеми // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 116–119.

14. Кучер Т.В. Характеристика фізичного стану студентів // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 6. – С. 45–48.

15. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т. В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №5. – С. 8–11.

16. Маштакова М.Н. Дозированная физическая нагрузка как средство повышения качества жизни студенток неспортивных факультетов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 99–101.

17. Пушкарева И.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 55–57.

18. Рютина Л.Н. Формирование готовности студентов к укреплению и сохранению здоровья в условиях индивидуальной траектории обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 39–43.

19. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Сергій Васильович Синиця, Людмила Єгорівна Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2011. – 236 с. : іл. – імен. покажч.: С. 227–228. – Предм. покажч.: С. 229–231. – Режим доступу до кн.: <http://library.pdpu.poltava.ua/docs/Cunutsja.doc>. – Бібліогр.: С. 190–197 (53 назви).

20. Соломонко В.В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Василь Васильович Соломонко, Геннадій Анатолійович Лісенчук, Олександр Васильович Соломонко. – вид. 2-е, випр. і доп. – К. : Олімпійська література, 2005. – 295 с.

21. Фетисов А.С. Культурологический аспект физической культуры личности // Мир образования – образование в мире. – 2010. – № 4. – С. 197–205.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://lib.pnpu.edu.ua>
2. [elcat.pnpu.edu.ua](http://elcat.pnpu.edu.ua)

## **Розділ IV.**

# **ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

### **4.1. Спортивні ігри (змістовий модуль 1)**

#### **Тема 1. Тактико-технічна підготовка у волейболі**

**Мета практичного заняття** – сформуванати у студентів знання про особливості техніко-тактичної підготовки у волейболі.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Правила суддівства гри у волейбол.
2. Технічні прийоми гри у волейбол.
3. Тактичні прийоми гри у волейбол.
4. Тактика нападу.
5. Тактика захисту.
6. Тестові завдання
7. Залікові вимоги
8. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Перерахуйте основні технічні прийоми волейболіста.
2. Перерахуйте основні тактичні прийоми волейболіста.
3. Назвіть види подач.

*Практичні завдання:*

1. Підберіть підвідні вправи для оволодіння технікою прийому м'яча двома руками зверху.
2. Підберіть підвідні вправи для оволодіння технікою прийому м'яча двома руками знизу.

3. Підберіть підвідні вправи для оволодіння технікою подачі м'яча обраним способом.

## Тема 2. Повторення та закріплення техніки виконання передач м'яча зверху і знизу

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання та вміння про техніку володіння м'ячем у волейболі.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Правила суддівства гри у волейбол.
2. Технічні прийоми гри у волейбол.
3. Тактичні прийоми гри у волейбол.
4. Тактика нападу.
5. Тактика захисту.
6. Тестові завдання
7. Залікові вимоги
8. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Вихідне положення волейболіста при виконанні передачі м'яча зверху.
2. Вихідне положення волейболіста при виконанні передачі м'яча знизу.
3. Коли доцільно застосовувати передачу м'яча знизу?
4. Коли доцільно застосовувати передачу м'яча зверху?

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс вправ для оволодіння передачею м'яча знизу.

Розробити комплекс вправ для оволодіння передачею м'яча зверху.

## Тема 3. Розвиток силової витривалості засобами фізичного виховання

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про фізичні якості та методикау їх розвитку, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Порядок підбору вправ для розвитку фізичних якостей:

– підбір вправ з урахуванням значимості даної фізичної якості для успішних занять обраним видом спорту;

– підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку даної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями;

– підбір вправ, що сприяють широкій і глибокій проробці усіх м'язових груп та їх комплексів;

– підбір вправ з предметами, на тренажерах;

– підбір вправ з використанням власної ваги – з зовнішнім опором – з опором партнера;

2. Порядок підбору методів для розвитку фізичних якостей:

– обґрунтувати використання повторного методу тренування на прикладі розвитку сили;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу для тренування збільшення сили та обсягу м'язової маси;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для розвитку силової витривалості;

– обґрунтувати використання інтервального методу для розвитку сили;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для розвитку сили.

3. Тестові завдання.

4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Роль силових здібностей у процесі оволодіння прийомами гри у волейбол.

2. Для гравця якого амплуа найбільш необхідна силова витривалість?

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс розминки яку необхідно провести перед розвитком силової витривалості волейболіста.

#### Тема 4. Тактико-технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання та вміння про техніку володіння м'ячем у баскетболі.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Правила суддівства гри у баскетбол.
2. Технічні прийоми гри у баскетбол.
3. Тактичні прийоми гри у баскетбол.
4. Тактика нападу.
5. Тактика захисту.
6. Тестові завдання.
7. Залікові вимоги.
8. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Види передач у баскетболі.
2. Прийоми ведення м'яча у баскетболі.
3. Види кидків м'яча по кільцю у баскетболі.

*Практичні завдання:*

Підібрати підвідні вправи для оволодіння технікою передач м'яча на точність.

#### Тема 5. Розвиток спритності, швидкокісно-силових якостей, швидкості реакції

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку з урахуванням обраного виду спорту та виробити вміння застосовувати їх для розвитку специфічних фізичних якостей баскетболіста.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Особливості фізичної підготовки баскетболістів.
2. Провідні фізичні якості для гравців різних амплуа.
3. Правила гри в баскетбол.
4. Роль антропометричних даних для гри в баскетбол.
5. Тестові завдання.



6. Залікові вимоги.

7. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Роль спритності у процесі оволодіння м'ячем.

2. Роль швидко-силових якостей у протиборстві з суперником.

3. Роль швидкості реакції на рухомий м'яч.

*Практичні завдання:*

Підібрати вправи для формування швидкості реакції на рухомий предмет.

### **Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль)**

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічного завершення частини занять з фізичного виховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою.

### **Тестові завдання**

Нормативи фізичної і технічної підготовки за видами спорту.

## **4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка (змістовий модуль 2)**

### **Тема 1. Загальна фізична підготовка. Статичне навантаження**

**Мета практичного заняття** – сформулювати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела.*

1. Порядок підбору вправ для розвитку фізичних якостей:

– підбір вправ з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;

– підбір вправ з урахуванням значимості даної фізичної якості для успішних занять обраним видом спорту;

– підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку даної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями;

– підбір вправ, що сприяють широкій і глибокій проробці усіх м'язових груп та їх комплексів;

– підбір вправ з предметами, на тренажерах;

– підбір вправ з використанням власної ваги – з зовнішнім опором – з опором партнера;

2. Порядок підбору методів для розвитку фізичних якостей:

– обґрунтувати використання повторного методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для розвитку силової витривалості;

– обґрунтувати використання інтервального методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей.

3. Тестові завдання.

4. Залікові вимоги.

5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Перерахувати основні фізичні якості і дати їх визначення.

2. Сформулювати загальні і спеціальні завдання розвитку фізичних здібностей.

*Практичні завдання:*

Підібрати засоби (вправи) для розвитку відповідної фізичної якості в рамках даного заняття.

## **Тема 2. Вправи для розвитку сили та силової витривалості**

**Мета практичного заняття** – сформулювати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Порядок підбору вправ для розвитку фізичних якостей:

– підбір вправ з урахуванням значимості даної фізичної якості для успішних занять обраним видом спорту;

– підбір вправ, що сприяють широкій і глибокій проробці усіх м'язових груп та їх комплексів;

– підбір вправ, що сприяють розвитку окремих видів (форм) прояву фізичної якості, а також їх комплексного прояву;

– підбір вправ на тренажерах;

– підбір вправ з використанням власної ваги – з зовнішнім опором – з опором партнера.

2. Порядок підбору методів для розвитку фізичних якостей:

– обґрунтувати використання повторного методу тренування на прикладі розвитку сили;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу для тренування збільшення сили та обсягу м'язової маси;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для розвитку силової витривалості;

– обґрунтувати використання інтервального методу для розвитку сили;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для розвитку сили.

3. Тестові завдання.

4. Залікові вимоги.

5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Перерахуйте та обґрунтуйте засоби розвитку фізичних здібностей.

2. Розкрити зміст методики розвитку фізичних здібностей стосовно кожної з них (на вибір).

*Практичні завдання:*

1. Описати порядок використання повторно-серійного методу розвитку сили.

2. Описати порядок використання повторно-серійного методу розвитку силової витривалості.

### Тема 3. Розвиток фізичних якостей та спритності. Спеціальні легкоатлетичні вправи

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Порядок підбору вправ для розвитку фізичних якостей:

– підбір вправ з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;

– підбір вправ з урахуванням значимості даної фізичної якості для успішних занять обраним видом спорту;

– підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку даної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями;

– підбір вправ, що сприяють розвитку окремих видів (форм) прояву фізичної якості, а також їх комплексного прояву;

– підбір вправ без предметів, з предметами;

– підбір вправ для корекції рівня розвитку фізичних якостей;

– підбір вправ у поєднанні зі спрямованим використанням оздоровчих факторів природи та гігієнічних факторів.

2. Порядок підбору методів для розвитку фізичних якостей:

– обґрунтувати використання повторного методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторного методу тренування на прикладі розвитку спритності;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу для тренування спритності;

– обґрунтувати використання інтервального методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання інтервального методу для розвитку спритності;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для розвитку спритності.

3. Тестові завдання.

4. Залікові вимоги.

5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Описати значення повторно-серійного методу тренування спритності в легкій атлетиці.

2. Розкрити сутність спрямованого використання оздоровчих факторів природи та гігієнічних факторів у розвитку фізичних якостей легкоатлета.

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс вправ для колового тренування обраної фізичної якості легкоатлета в природних умовах.

**Тема 4. Тактико-технічна підготовка у баскетболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність**

**Мета практичного заняття** – сформулювати у студентів знання та вміння про техніку володіння м'ячем у баскетболі.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Правила суддівства гри у баскетбол.

2. Технічні прийоми гри у баскетбол.

3. Тактичні прийоми гри у баскетбол.

4. Тактика нападу.

5. Тактика захисту.

6. Тестові завдання.

7. Залікові вимоги.

8. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Види передач у баскетболі.

2. Прийоми ведення м'яча у баскетболі.

3. Види кидків м'яча по кільцю у баскетболі.

### *Практичні завдання:*

Підібрати підвідні вправи для оволодіння технікою передач м'яча на точність.

### **Тема 5. Колове тренування на тренажерах із середнім навантаженням**

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Порядок підбору вправ для розвитку фізичних якостей:

– підбір вправ з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;

– підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку даної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями;

– підбір вправ, що сприяють широкій і глибокій проробці усіх м'язових груп та їх комплексів;

– підбір вправ, що сприяють розвитку окремих видів (форм) прояву фізичної якості, а також їх комплексного прояву;

– підбір вправ на тренажерах;

– підбір вправ з використанням власної ваги – з зовнішнім опором;

– підбір вправ для корекції рівня розвитку фізичних якостей;

2. Порядок підбору методів для розвитку фізичних якостей:

– обґрунтувати використання повторного методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторного методу тренування на прикладі розвитку сили;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу для тренування збільшення сили та обсягу м'язової маси;

– обґрунтувати використання повторно-серійного методу тренування для розвитку силової витривалості;

– обґрунтувати використання інтервального методу для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання інтервального методу для розвитку сили;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей;

– обґрунтувати використання колового методу тренування для розвитку сили.

3. Тестові завдання.

4. Залікові вимоги.

5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Серійність підходів до виконання вправ на тренажерах.

2. Підбір ваги з урахуванням індивідуальних особливостей.

*Практичні завдання:*

Розробити фрагмент практичного заняття, пов'язаного з розвитком конкретної фізичної якості.

## **Тема 6. Особливості складання комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості**

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про основи ППФП та про життєво важливі фізичні якості.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Особливості формування мотивації до засвоєння знань про ППФП, життєво важливі вміння та навички.

2. Виробити грамотне і усвідомлене відношення до занять фізичною культурою і спортом.

3. Тестові завдання.

4. Залікові вимоги.

5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Яка мета і завдання ППФП?

2. Які засоби і методи ППФП?

### *Практичні завдання:*

Розробити програму самостійних занять з направленістю на формування необхідних для обраної професії фізичних, психічних та особистісних якостей та рухових умінь і навичок.

### **Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль)**

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічного завершення частини занять з фізвиховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою.

## **4.3. Гімнастика (змістовий модуль 3)**

### Тема 1. Засоби оздоровчої гімнастики

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про особливості оздоровчої гімнастики у системі фізичного виховання студентів.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Система фізичного виховання студентів.
2. Оздоровчі системи фізичного виховання.
3. Роль оздоровчої гімнастики в удосконаленні фізичної підготовки студентів.
4. Тестові завдання.
5. Залікові вимоги.
6. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Визначити компоненти фізичної культури студента.
2. Навести приклади оздоровчих систем фізичного виховання.
3. Оздоровча гімнастика: особливості застосування.



### *Практичні завдання:*

Розробити програму обраного виду оздоровчої гімнастики з урахуванням індивідуальних можливостей організму студента.

### **Тема 2. Вправи для розвитку координаційних здібностей.** **Розвиток гнучкості**

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про фізичні якості та методику їх розвитку. Розкрити значення рівня розвитку координаційних здібностей людини в умовах професійної діяльності.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Координаційні здібності як шлях до професійного вдосконалення педагогічного працівника.
2. Тестові показники визначення різних видів координаційних здібностей.
3. Тестові завдання.
4. Залікові вимоги.
5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Координаційні здібності. Їх види.
2. Гнучкість у системі занять фізичним вправами студентів.
3. Види гнучкості.

### *Практичні завдання:*

Розробити комплекс вправ для розвитку загальної гнучкості.

### **Тема 3. Комплекс гімнастичних вправ низької інтенсивності**

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про особливості застосування гімнастичних вправ різної інтенсивності (низької) для удосконалення фізичної підготовленості.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Види гімнастичних вправ.
2. Тести для визначення розвитку специфічних фізичних здібностей у гімнастиці.

3. Тестові завдання.
4. Залікові вимоги.
5. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Перелічити види інтенсивності фізичного навантаження.
2. Назвати допустимі пульсові показники різних видів інтенсивності фізичного навантаження.

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс гімнастичних вправ низької інтенсивності із зазначенням кількості повторень та серій виконання та вказати можливі пульсові дані для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

#### **Тема 4. Комплекс гімнастичних вправ середньої інтенсивності**

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про особливості застосування гімнастичних вправ різної інтенсивності (середньої) для удосконалення фізичної підготовленості.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль).
2. Тестові завдання.
3. Залікові вимоги.
4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Пульсові показники середньої інтенсивності фізичного навантаження.
2. Методи розвитку обраних фізичних якостей засобами гімнастичних вправ.

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс гімнастичних вправ середньої інтенсивності із зазначенням кількості повторень та серій виконання

та вказати можливі пульсові дані для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

### Тема 5. Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про особливості застосування гімнастичних вправ різної інтенсивності для удосконалення фізичної підготовки.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль).
2. Тестові завдання.
3. Залікові вимоги.
4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Дати визначення фізична підготовка.
2. Застосування виду гімнастичних вправ з урахуванням провідної фізичної якості.
3. Гармонійний розвиток у процесі фізичної підготовки.
4. Обґрунтувати використання колового методу тренування для самостійного розвитку фізичних якостей засобами гімнастичних вправ.

*Практичні завдання:*

Розробити комплекс гімнастичних вправ колового тренування для гармонійного розвитку організму студентів.

### Тема 6. Методи використання різноманітних гімнастичних вправ для удосконалення фізичної підготовки

**Мета практичного заняття** – сформувати у студентів знання про особливості застосування гімнастичних вправ різної інтенсивності для удосконалення фізичної підготовки.

*Допоміжні довідкові матеріали, інформаційні джерела:*

1. Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль).
2. Тестові завдання.
3. Залікові вимоги.
4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

*Питання для самоконтролю:*

1. Методи удосконалення фізичної підготовки студентів засобами гімнастичних вправ.
2. Підбір гімнастичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.
3. Підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку даної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями.

*Практичні завдання:*

1. Сформулювати загальні і спеціальні завдання розвитку фізичних здібностей.
2. Підбір вправ, що забезпечують всебічність в розвитку обраної фізичної якості та її гармонійність в порівнянні з іншими фізичними якостями засобами гімнастичних вправ.

**Контрольні завдання  
для перевірки рівня засвоєння студентами  
навчального матеріалу з фізичного виховання  
(модульний контроль)**

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічного завершення частини занять з фізвиховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою.

**Тестові завдання**

Нормативи фізичної і технічної підготовки за видами спорту.

### **Залікові вимоги**

Студенти під час здачі модульного контролю виконують ті тестові вправи, які не завдають шкоди їхньому здоров'ю. Наприклад, біг на витривалість студенти виконують у вигляді оздоровчого бігу або ходьби, але викладач повинен враховувати обов'язково вид захворювання, рівень фізичної підготовленості, емоційний стан студента тощо. При серцевих захворюваннях біг потрібно замінити оздоровчою ходьбою. При захворюваннях нирок стрибку у довжину потрібно виключити. Тобто при визначені тестових вправ для здачі модульного контролю, викладач повинен приймати особливості хвороби кожного студента.

Студенти, які звільнені від практичних занять на тривалий період, проходять стажування по суддівству змагань, виконують письмово реферативну роботу по завданню викладача і здають залік по теоретичному розділу програми.

### **4.4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів**

#### **Перший/другий семестр**

Загальнорозвиваючі вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, стрибки в довжину з місця та з розбігу).

Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції (500 м, 1000 м).

Спортивні ігри: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста, двосторонні ігри.

Підготовчі гімнастичні вправи, які забезпечують загальний розвиток студентів.

Вправи для розвитку вестибулярного апарату.

Розвиток силових рухових якостей засобами атлетизму (вправи для розвитку сили на гімнастичних приладах та з власною вагою).

Спортивні ігри.

Загальнорозвиваючі вправи.

Спеціальні та підготовчі вправи баскетболістів.

Двосторонні ігри в баскетбол.

Силові вправи для різних груп м'язів.

Вправи з гирями для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, для м'язів спини, для м'язів живота.

Силові вправи на спортивних тренажерах.

Оздоровча та спортивна ходьба на довгі дистанції (розвиток витривалості).

Розвиток швидкісних якостей (спринтерський біг на відрізках 30-60 м, човниковий біг 4х9 м, стрибки у довжину).

Дихальні вправи для розслаблення і відновлення організму.

Спортивні ігри.

Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток витривалості.

Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, різноманітні стрибки, метання гранати, штовхання ядра).

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції, кросова підготовка).

Використання дихальних вправ для саморегуляції в процесі бігу та в період відновлення.

Спеціально-підготовчі вправи футболістів.

Удосконалення техніки гри в футбол (удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари та передачі м'яча головою).

Двосторонні ігри в футбол.

Спеціальні та підготовчі вправи гандболістів.

Володіння м'ячем. Ведення м'яча лівою та правою рукою, поперемінне ведення з різним відскоком, зі зміною напрямку руху.

Виконання силових вправ для розвитку опорно-рухового апарату.

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Гімнастичні вправи що забезпечують релаксацію (вправи на розслаблення м'язів та зменшення напруги).

Біг на пересіченій місцевості.

Ознайомлення та виконання нетрадиційних видів дихальної гімнастики (Стрельнікової, Бутейко).

Ознайомлення та виконання базових рухів аеробіки, танцювальних вправ з музичним супроводом.

Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновленні функціонального стану організму, розумового перевтомлення та профілактики різних захворювань.

Оздоровчий біг. Удосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції. Самостійне спостереження та оцінка відновлення частоти пульсу.

Загартування організму.

#### **4.5. Методичні матеріали для проведення практичних занять з фізичного виховання**

1. Положення про організацію і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти III і IV рівня акредитації.

2. Про внесення змін і доповнень до Закону України «Про освіту» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 5.

3. Фізичне виховання / Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України II і IV рівнів акредитації. – К., 1998. – С. 26.

4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

5. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных – М.: ФиС, 1986. – 320 с.

6. Методичні рекомендації до впровадження східних практик з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. В.П. Склярєнко. – Х.: Вид-во ХНЕУ, 2010. – 48 с.

7. Методичні рекомендації до техніки гри в баскетбол для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл.: Ж.Л. Козіна, В.А. Кривець, О.О. Кравчук. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2006. – 44 с.

8. Методичні рекомендації з аеробіки для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл.: І.М. Погребняк, І.А. Подмарьова, О.П. Наговіцина. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2007. – 40 с.

9. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових якостей з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл.: Л.О. Улаєва, І.М. Собко. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

10. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навч. посіб. для організаторів занять з фіз. виховання. / О.Г. Піддубний, Ж.О. Цимбалюк, Т.І. Гогіна та ін. – Х.: ХНПУ, 2012. – 201 с.

11. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов: В наук.-метод. журналі «Теорія і практика фізичного виховання» (сб. статей), №2. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 5–14.

12. Леоненко И.Ф. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / И.Ф. Леоненко, Л.К. Руденко, Г.П. Грибан: Методические разработки для тренеров и спортсменов. – К.: Спорткомитет УССР, 1983. – 61 с.

13. Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета / Г.П. Грибан. – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 69 с.

14. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного



виховання : методичні розробки / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир: ДАУ, 1999. – 35 с.

15. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизма і оказания першої допомоги на заняттях по фізическому вихованню, спортивним тренуванням і фізкультурно-масовим заходам / Г.П. Грибан: Изд. 2-е, доп. и перераб. – Житомир, ГАУ, 2002. – 112 с.

16. Грибан Г.П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, П.П.Ткаченко: Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир: ДАУ, 2002. – 36 с.

17. Денисовець А.П. Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів / А.П. Денисовець, Г.П. Грибан. – Житомир: ДАУ, 2005. – 51 с.

18. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.

19. Грибан Г.П., Власенко Т.В. Основи технічної підготовки баскетболістів / Г.П. Грибан, Т.В. Власенко, П.П. Ткаченко, О.А. Москаленко: Метод. розробки для викладачів кафедр фізичного виховання та студентів. – Житомир: ДАУ, 2006. – 61 с.

20. Грибан Г.П. Силова підготовка бігунів на короткі дистанції : метод. рекомендації для студентів-спортсменів / Г.П. Грибан, О.О. Пантус, О.В. Ободзінська. – Житомир: ДАУ, 2006. – 82 с.

## **РОЗДІЛ 5**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

#### **5.1. Правила організації дистанційного навчання**

Для організації дистанційної роботи викладачу з фізичного виховання необхідно дотримуватися таких правил:

1. Особистий приклад викладача.
2. Обов'язкове складання плану роботи викладача на період карантину.
3. Вивчити правила проведення самостійних занять фізичними вправами (комплексів вправ) студентами.
4. Дотримуватись правил контролю під час виконання практичних завдань.
5. Рекомендувати виконувати фізичні вправи протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
6. Зазначити, що виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.
7. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.
8. Пропонувати студентам змістовні практичні та теоретичні завдання.

#### **Правила організації занять фізичним вихованням студентів під час дистанційного навчання:**

1. Самостійні заняття виконувати у добре провітреному приміщенні.
2. Дотримуватись методичних рекомендацій викладача.
3. Вправи необхідно виконувати від простих до складних, поступово збільшуючи навантаження.

4. Постійно контролювати свою самопочуття.
5. Дотримуватись систематичності у виконанні фізичних вправ.
6. Раціональне чергування фізичних навантажень і відпочинку.
7. Обов'язкове врахування фізичної підготовленості, стану здоров'я, самопочуття.

## **5.2. Перелік теоретичних та практичних матеріалів з фізичного виховання для дистанційного навчання**

### **1. Рекомендовані фізичні вправи для студентів:**

1. <https://youtu.be/BUY8FM0o52c> – ранкова руханка
2. <https://youtu.be/Y1RCPEhzR70> – ранкова руханка
3. [https://ladylifestyle.ru/figura/utrennyaya-trenirovka-5-uprazhnenij-kotorye-zaryadyat-vasenergiej/?fbclid=IwAR3le7raxBJP8JmV6gRgPfAhK\\_xEDuftII7uW AjoFV8o1apdbqXQrYOCws0](https://ladylifestyle.ru/figura/utrennyaya-trenirovka-5-uprazhnenij-kotorye-zaryadyat-vasenergiej/?fbclid=IwAR3le7raxBJP8JmV6gRgPfAhK_xEDuftII7uW AjoFV8o1apdbqXQrYOCws0) – ранкове тренування для дівчат
4. <https://www.facebook.com/hmmbk2011/videos/627814224441086/?v=627814224441086> – комплекс розминки
5. <https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHq5onGposwWhzvPh2WfHiJSfCn LemPdj6E> – комплекс фізичних вправ від Ольги Маслянко
6. <https://www.facebook.com/100009067348694/videos/2479205245725029/> – комплекс вправ для розминки;
7. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater> – комплекс загальнорозвиваючих вправ
8. <https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2423089198000251/>
9. <https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/UzpfSTEWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMxODU-> комплекс загальнорозвиваючих вправ
10. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater> – комплекс загальнорозвиваючих вправ

11. <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w> – комплекс вправ (Здорова спина)
12. [https://www.youtube.com/watch?v=NTgcO\\_5DfPI&fbclid=IwAR2rqaaZg8xDhvk1\\_uLYPxVkgzyaueKnN9sNcDWtsDAMfkkCxCWfdFWZ78w](https://www.youtube.com/watch?v=NTgcO_5DfPI&fbclid=IwAR2rqaaZg8xDhvk1_uLYPxVkgzyaueKnN9sNcDWtsDAMfkkCxCWfdFWZ78w) – комплекс фізичних вправ
13. <https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE&fbclid=IwAR3k3NsecomD7dGWQAC7FpIpM1PKmfEfkYU0nrtuXplFwQbuevML95P5Bo> – комплекс вправ для зміцнення м'язів живота
14. <https://youtu.be/kNWwid8OAVM> – фізкультхвилинка
15. <https://www.facebook.com/kfvtnpu/photos/pcb.2847826941971016/2847825261971184/?type=3&theate> – фізкультхвилинка для очей
16. <https://youtu.be/lmI7mMPVno0> – лікувальна гімнастика при плоскостопості
17. <https://www.youtube.com/watch?v=yGH6UbtUoC0> – вправи для хребта
18. <https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be> – спортивні ігри для дому/
19. <https://youtu.be/LF1hsGsYYH4> – тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах
20. <https://www.youtube.com/watch?v=0HYQAlyEOp8&feature=youtu.be> – спорт вдома
21. <https://www.youtube.com/channel/UCQ2lcxZ-jnWIrHtT8YVPSA/featured?fbclid=IwAR3a7UMjvKYIXwZCBxXbZiS0WU07uNsbeU9Jh99QXOBMiJkTHW4MK65aL1g> – всеукраїнський проект JuniorZ

## **2. Фізичні вправи для студентів від українських спортсменів:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1ZvQSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFjko8WtqVP5gQg> – руханка від українських спортсменів
2. [https://www.instagram.com/tv/B-zCjaup-TD/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/B-zCjaup-TD/?utm_source=ig_web_copy_link) – віцечемпіонка Європи та світу з легкої атлетики Марина Бех-Романчук

3. [https://www.instagram.com/p/B984QVuJkzy/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B984QVuJkzy/?utm_source=ig_web_copy_link) – перша ракетка України Еліна Світоліна

4. [https://www.instagram.com/p/B-ZAjxYpF6t/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B-ZAjxYpF6t/?utm_source=ig_web_copy_link) – багаторазова рекордсменка України зі стріт воркауту Ніколь Князєва

5. [https://www.instagram.com/p/B\\_RxP3Mrxxa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B_RxP3Mrxxa/?utm_source=ig_web_copy_link) – легкоатлетка марафонщиця Роксана Бондаренко

6. [https://www.instagram.com/p/B983PufhyDt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B983PufhyDt/?utm_source=ig_web_copy_link) – бронзова призерка Олімпійських ігор з художньої гімнастики Ганна Різатдінова

7. [https://www.instagram.com/p/B980ql5J\\_TX/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B980ql5J_TX/?utm_source=ig_web_copy_link) – чарлідерша та тренер з фітнесу Катерина Безкостна

8. [https://www.instagram.com/p/B-PEXIpJ6av/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B-PEXIpJ6av/?utm_source=ig_web_copy_link) – віцечемпіонки з легкої атлетики Ярослава Магучіх

9. [https://www.instagram.com/p/B-9OK0nJrX4/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B-9OK0nJrX4/?utm_source=ig_web_copy_link) – фітнес тренер Олександра Коваленко

10. <https://www.facebook.com/schoolsportfederations/videos/2480507532263208/> – спортивний рух Олександра Педана – JuniorZ показує вправи для тренувань під час самоізоляції

11. <https://www.facebook.com/DayanaYastremaskaTeam/videos/975127819549189/UzpfSTMwNzg5NTUxMzA3Nzg4Mjo3MzY1NDMxOTY4Nzk3NzY/> – тренування другої ракетки України Даяни Ястремської

### **3. Комплекси вправ під музичний супровід:**

1. [https://www.youtube.com/channel/Uck\\_izXCN4\\_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view\\_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ\\_pcOK70L76IV41BwrSoqC2mlKiivFM](https://www.youtube.com/channel/Uck_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV41BwrSoqC2mlKiivFM)

2. <https://www.youtube.com/watch?v=hHi8c03nOYU&feature=share&fbclid=IwAR2mYYq234vZCrSWE4x3xhWA0JfwpFTpWi-8R5a3Jot9iiwiSKufCL5L3k>

3. [https://www.youtube.com/watch?v=Qfc7E4qgAbQ&feature=share&fbclid=IwAR1bp60zk1hPxJk03gyC2IrpZPEf5WEWjcwurHe9uGx16QY\\_HLsi0KLFrtU](https://www.youtube.com/watch?v=Qfc7E4qgAbQ&feature=share&fbclid=IwAR1bp60zk1hPxJk03gyC2IrpZPEf5WEWjcwurHe9uGx16QY_HLsi0KLFrtU) – рухова розминка Пілатес

#### **4. Індивідуальна робота з м'ячем (футбол):**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=RAw1nZB6tHk&feature=share&fbclid=IwAR0KLrt0k6YaDjd7zrQOKuVnKLOGxu8yXZUttMEES9MDSH000QxMwsUlg2g> – правила футболу
2. [https://www.youtube.com/watch?v=hM8KfNwP\\_Tw&fbclid=IwAR3oyhgIy36y5ZIpFLQsBDN\\_G8-yimbV0XM0Y5EWoKiZttVsqB\\_\\_SAUmyZ8](https://www.youtube.com/watch?v=hM8KfNwP_Tw&fbclid=IwAR3oyhgIy36y5ZIpFLQsBDN_G8-yimbV0XM0Y5EWoKiZttVsqB__SAUmyZ8)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=LfhPGNH2gr4&fbclid=IwAR0F6kDASV-TG3-v3ml2kjjfgtdPHFvVXiyybUq5DPQFMurE3WxhyMxCOI> – розминка з футболу
4. <https://www.facebook.com/bodya.henson/videos/3882240278482824/UzpfSTewMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDM2OTYwMzEzMjc5ODA2/?id=100008975831947> - робота з м'ячем
5. <https://www.facebook.com/olya.mazmanian/videos/2567357396916330/UzpfSTewMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDIyMjAzMjA4MDg4ODUw/?id=100008975831947> – вправи для домашніх тренувань з футболу
6. [https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&fbclid=IwAR1m7n\\_ogrMwP4yj7i7\\_u82Nh0r\\_18VNmE18fDtZfw8qi4LaPG2Q4WaW9x4](https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&fbclid=IwAR1m7n_ogrMwP4yj7i7_u82Nh0r_18VNmE18fDtZfw8qi4LaPG2Q4WaW9x4) – футбол в домашніх умовах
7. <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0xR-bxeqwrUIN9aAGlqNTwXwGNLH2zC8-uMjSUX00krdqjYjjpQIxOA&app=desktop> – контроль м'яча (футбол)
8. [https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7Ecm2\\_3S8rMD0QzZlAHe0JZUqb68sh83rg6Ag&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7Ecm2_3S8rMD0QzZlAHe0JZUqb68sh83rg6Ag&app=desktop) – фізичні вправи з м'ячем
9. <https://fithacker.ru/articles/5-prostyih-i-effektivnyih-uprazhneniy-dlya-ezhednevnoyrastyazhki/?fbclid=IwAR1Qunsu72Z7Q5KmGGY64OOPOfo1DynaMPUCdaqyggyUWw5bqoZkU0aFTho> – футболіст займається вдома

#### **5. «Діджитал-фізкультура за участі зірок спорту»:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4>

## **6. Суддівські жести (баскетбол):**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=J\\_oYfBxIHU4&feature=share&fbclid=IwAR1v6bgSoownjzTE1LpA5Gx7o3WR9Y2tHy6kDzExJ4hkW32PvJYRUDh-zGk](https://www.youtube.com/watch?v=J_oYfBxIHU4&feature=share&fbclid=IwAR1v6bgSoownjzTE1LpA5Gx7o3WR9Y2tHy6kDzExJ4hkW32PvJYRUDh-zGk)

## **7. Програма присідань на 30 днів:**

1. <https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTewMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODYyMDEzODg5NjM2/?id=100008975831947>

## **8. Колове тренування:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh\\_zahu85jvz13dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRlGi0](https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jvz13dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRlGi0)

## **9. Фізична культура на карантині (корисні поради):**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

## **10. Підтягування на перекладині:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM-2gZdfHQXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>

## **11. Положення обласного конкурсу «Олімпійський талісман»:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U\\_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pKj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORStH MbGqmN6A4FGhk1hPAx98](https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pKj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORStH MbGqmN6A4FGhk1hPAx98)

## **12. Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах:**

1. [http://noc.km.ua/?p=6994&fbclid=IwAR02XSh7zYZePy\\_cX PpUj6jJplEldbUgfp9nAErlBTyz7zz\\_M2u3-MyhJRI](http://noc.km.ua/?p=6994&fbclid=IwAR02XSh7zYZePy_cX PpUj6jJplEldbUgfp9nAErlBTyz7zz_M2u3-MyhJRI)

## **13. 45 вправ на «Координаційній драбині»:**

1. <https://kovalskiyv.vv.blogspot.com/2020/03/blogpost.html?spread=f=fb&fbclid=IwAR0NITjPfoOxVWnCQTp0x4afviOkOV9CkL36-j502DzTpddnudGAkeeFh9A>

**14. Методика навчання стрибків на скакалці:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo&fbclid=IwAR2Mo6iZi881braVz0Lgp3KQSR1Kw0p2MdQUyLrlvD7sG3Vijj3O2OFs-kg>

**15. Методика навчання стрибкам з місця:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=vqZ\\_SafvOK4&fbclid=IwAR1RgXeh8jNXrqt4vjxRHUwVoXBcBBxNBT3\\_A5wrZOLwIcseI64BZzaoVIY](https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&fbclid=IwAR1RgXeh8jNXrqt4vjxRHUwVoXBcBBxNBT3_A5wrZOLwIcseI64BZzaoVIY)

**16. Орієнтовний план тренувань на тиждень:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=dAF0pzxJtLM&fbclid=IwAR0xtpe0NxXRqKk\\_DuvTMC2xpvDyVqO5P\\_AZpxQDetZWn3BqfgFMl79bC6Q](https://www.youtube.com/watch?v=dAF0pzxJtLM&fbclid=IwAR0xtpe0NxXRqKk_DuvTMC2xpvDyVqO5P_AZpxQDetZWn3BqfgFMl79bC6Q)

**17. Дистанційне навчання з фізичного виховання:**

1. [https://superfit.me/plan-domashnih-trenirovok-nanedelyu/?fbclid=IwAR0yOkAKGwGRhhAizBFz\\_Es4yXhmHUBkZv5B6anzhzPee1rELkB7F5\\_BI2I](https://superfit.me/plan-domashnih-trenirovok-nanedelyu/?fbclid=IwAR0yOkAKGwGRhhAizBFz_Es4yXhmHUBkZv5B6anzhzPee1rELkB7F5_BI2I)

**18. Руханка:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=UM2IjYJ9gxM&fbclid=IwAR1wUfAjFPidjMbBZbVZjdYazpeZwzLqoDMOualHpkfmL4XLQFXN4oCtPck>

**19. Вправи для розвитку гнучкості:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw&fbclid=IwAR3hcTKxutDOFvUELWpOFYaeou58jcQwnJSpjzz9H614KpmMPaXa7rkGP4>

**20. Вправи для розвитку сили:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=IqsaHsFyPss&fbclid=IwAR2LAywXuZsVTgsC2oww3HwtrUOia-6HegNUcvq2LvthVXeQCQRU\\_-ZSMJA](https://www.youtube.com/watch?v=IqsaHsFyPss&fbclid=IwAR2LAywXuZsVTgsC2oww3HwtrUOia-6HegNUcvq2LvthVXeQCQRU_-ZSMJA)

**21. Вправи на координаційній драбині:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw&fbclid=IwAR2YmjdVXSL12COotcWYZ0MOZ17mZtV5F8K\\_AnAruRvpyED3SgZYRukOLc8](https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw&fbclid=IwAR2YmjdVXSL12COotcWYZ0MOZ17mZtV5F8K_AnAruRvpyED3SgZYRukOLc8)



## **22. Методика навчання волейболу в домашніх умовах:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo&fbclid=IwAR2NAVHKIyiCHIEmsl2Wo0imlwsW0nFonT38PE213Eztt27B1GUh5y4QXi0> [https://www.youtube.com/watch?v=K9X\\_wB1Yu84](https://www.youtube.com/watch?v=K9X_wB1Yu84) – волейболісту в домашніх умовах

2. <https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk&fbclid=IwAR05LOXocX1hWU2HBG8DV5ymk1P4aADma2Lop1kJfMneR5e cyDwIOckyfbE> – методика навчання приймання м'яча знизу (волейбол)

## **23. Комплекс вправ з м'ячем:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=39UCf1WB1Gg&fbclid=IwAR3AXIFf6M7PDcvW-gAulkjRGe4KnsLmd9jH70HvSQw-4zWyG2-09uD5gbs>

## **24. Вправи для верхньої частини тіла в домашніх умовах:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTIb8&fbclid=IwAR0\\_IeJrvmS4nKgKAc5PGgYI9Mx36QrfF8\\_AY2MNzunMrQLDpm0ficUUtUs](https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTIb8&fbclid=IwAR0_IeJrvmS4nKgKAc5PGgYI9Mx36QrfF8_AY2MNzunMrQLDpm0ficUUtUs) 20.

## **25. Методика навчання передач у волейболі:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsLbVw&fbclid=IwAR1kI1dogDA5RDUzRTuWbHZ5pqr08cB9mjuG4D\\_SskLMpEjK5UZPRpyxujU](https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsLbVw&fbclid=IwAR1kI1dogDA5RDUzRTuWbHZ5pqr08cB9mjuG4D_SskLMpEjK5UZPRpyxujU)

## **26. Фізичні вправи під час карантину:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=pwIlvp8vQ4M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Yv9EXdMsp9kn5hkbNDfSQOYw8LQaS K6ahGnJRDlBxV5WTjN6fmnkEdK4>

## **27. Урок фізкультури Дмитра Лабезного (баскетбол):**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=a53BDJslbik&t=14s&fbclid=IwAR0sw4mYCO3sj2QKE3hjdR5d6Wp4\\_MQ1LuHffqI9p14-OrVqHam8KTOjT50](https://www.youtube.com/watch?v=a53BDJslbik&t=14s&fbclid=IwAR0sw4mYCO3sj2QKE3hjdR5d6Wp4_MQ1LuHffqI9p14-OrVqHam8KTOjT50) [https://www.youtube.com/watch?v=G628AK6G-oU&fbclid=IwAR16EewZmuMnB0PW-OEx402IOprTEO9v0s4Si2VuhgmocDrQCYXspE\\_](https://www.youtube.com/watch?v=G628AK6G-oU&fbclid=IwAR16EewZmuMnB0PW-OEx402IOprTEO9v0s4Si2VuhgmocDrQCYXspE_)

**28. YouTube-канали та сервіси (на період карантину безкоштовні), які пропонують комплекси фізичних вправ:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=share&fbclid=IwAR0bxnJGvTkZ7cHEdevQ14WbpDARUeMXU7XfxRTOVHvDkXuuwJA9QwPBmx0>

2. <https://www.the-village.com.ua/village/service-shopping/sports/295539-yak-efektivno-trenuvatisya-vdoma-pid-chaskarantinu>

**29. Спорт вдома: як тримати себе у формі на карантині:**

1. <https://rubryka.com/article/sport-coronavirus/>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. *Архипов О. А.* Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов: В наук-метод. журналі «Теорія і практика фізичного виховання» (сб. статей), №2. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 5–14.
3. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.
4. Все о баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.basketbolist.org.ua/>
5. *Грибан Г. П.* Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі : методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, П. П. Ткаченко. – Житомир: ДАУ, 2002. – 36 с.
6. *Грибан Г. П.* Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета / Г. П. Грибан. – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 69 с.
7. *Грибан Г. П.* Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання : методичні розробки / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк. – Житомир: ДАУ, 1999. – 35 с.
8. *Грибан Г. П.* Основи технічної підготовки баскетболістів. Методичні розробки для викладачів кафедр фізичного виховання та студентів / Г. П. Грибан, Т. В. Власенко, П. П. Ткаченко, О. А. Москаленко. – Житомир: ДАУ, 2006. – 61 с.
9. *Грибан Г. П.* Правила техники безопасности, профилактики спортивного травматизма и оказания первой

помощи на занятиях по физическому воспитанию, спортивным тренировкам и физкультурно-массовым мероприятиям / Г. П. Грибан. Изд. 2-е, доп. и перераб. – Житомир: ГАУ, 2002. – 112 с.

10. *Грибан Г. П.* Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАУ, 2005. – 123 с.

11. *Грибан Г. П.* Силова підготовка бігунів на короткі дистанції. Методичні рекомендації для студентів-спортсменів / Грибан Г. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. – Житомир: ДАУ, 2006. – 82 с.

12. *Денисовець А. П.* Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів / А. П. Денисовець, Г. П. Грибан – Житомир: ДАУ, 2005. – 51 с.

13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 3–4.

14. Зачет без хлопот. Волейбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessom-volleybolistov>

15. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1997. – 270с.

16. *Кирпенко В. М.* Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко. – К.: Інститут психології, 2004. – 86 с.

17. *Козіна Ж. Л.* Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. – Х., 2009. – 396 с.

18. *Леоненко И. Ф.* Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Методические разработки для тренеров и спортсменов / И. Ф. Леоненко, Л. К. Руденко, Г. П. Грибан. – К.: Спорткомитет УССР, 1983. – 61 с.

19. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

20. Методичні рекомендації до впровадження східних практик з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. : В. П. Склярєнко. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 48 с.

21. Методичні рекомендації до техніки гри в баскетбол для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл.: Ж. Л. Козіна, В. А. Кривець, О. О. Кравчук. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2006. – 44 с.

22. Методичні рекомендації з аеробіки для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл. : І.М. Погребняк, І. А. Подмарьова, О. П. Наговіцина. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2007. – 40 с.

23. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових якостей з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. : Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

24. *Миронов В. В.* Система формування методических навчових на заняттях по фізической підготовке / В. В. Миронов. – Л.: ВДКИФК, 1987. – 202 с.

25. *Носко М. О.* Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К.: Слово, 2011. – 261 с.

26. *Олешко В. Г.* Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

27. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посібн. для організаторів занять з фіз. виховання / О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, Т. І. Гогіна та ін. – Х.: ХНПУ, 2012. – 201 с.

28. Основи валеології / Под общей ред. акад. В. П. Петленко. – В 3-х книгах. – К.: Олимпийская литература, 1998-1999.

29. *Пирогова Е. А.* Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.

30. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 316 с.

31. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

32. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

33. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України № 80 від 15 січня 1996. – 31 с.

34. Положення про організацію і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти III і IV рівня акредитації.

35. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания / Ю. И. Портных. – М.: ФиС, 1986. – 320 с.

36. Про внесення змін і доповнень до Закону України «Про освіту» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 5.

37. *Раевский Р. Т.* ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей : учеб. пособ. для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Филенков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.

38. *Рибковський А. Г.* Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

39. Силовые виды спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye\\_knigi/atletizm\\_dlja\\_vsekh/1-1-0-14](http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14)

40. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів:

у 2-х т. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т.1. – Х.: Вид. «Точка», 2010. – 200 с.

41. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2-х т. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О.В. Церковна та ін. – Т.2. – Х.: Вид-во «Точка», 2010. – 228 с.

42. Теория и методика физического воспитания: учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.

43. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

44. Фізичне виховання / Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України II і IV рівнів акредитації. – К., 1998. – С. 26.

45. *Хартман Ю.* Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.

46. *Худолій О. М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Х.: ОВС, 2008. – 406 с.

47. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 46 с.

48. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 271 с.

49. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч.2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 248 с.

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ</b> .....	7
1.1. Загальна характеристика основних понять.....	7
1.2. Методика викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України .....	14
1.3. Завдання фізичної освіти у ЗВО України .....	16
1.4. Структура особистої фізичної культури .....	18
1.5. Методика проведення індивідуальних занять фізичного виховання.....	22
1.6. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини .....	25
<b>Розділ 2. ВЗАЄМОДІЯ МІЖ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</b> .....	31
2.1. Загальні положення організації дистанційного навчання .....	31
2.2. Дистанційна робота у системі Moodle.....	38
2.3. Дистанційна робота у системі Google Класс .....	48
2.4. Контроль знань у студентів дистанційної форми навчання .....	55
2.5. Структурні елементи навчально-методичного та дидактичного забезпечення дистанційного курсу.....	56
<b>Розділ 3. СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</b> .....	57
3.1. Опис навчальної дисципліни.....	63
3.2. Мета та завдання навчальної дисципліни .....	64
3.3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» .....	66



3.4. Структура навчальної дисципліни .....	69
3.5. Самостійна робота студентів .....	73

#### **Розділ 4. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ**

##### **МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	84
4.1. Спортивні ігри (змістовий модуль 1) .....	84
4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка (змістовий модуль 2).....	88
4.3. Гімнастика (змістовий модуль 3).....	95
4.4. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів .....	100
4.5. Методичні матеріали для проведення практичних занять з фізичного виховання.....	102

#### **Розділ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ В**

УМОВАХ КАРАНТИНУ .....	105
5.1. Правила організації дистанційного навчання .....	105
5.2. Перелік теоретичних та практичних матеріалів з фізичного виховання для дистанційного навчання.....	106

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>114</b>
---	------------

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ

*Навчально-методичний посібник*

**Розробники:** Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.

Підписано до друку 24.02.2021 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк. 7,0. Зам. № 9709. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.  
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.  
[simon@simon.com.ua](mailto:simon@simon.com.ua)