

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ
Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 /ISO 9001:2015
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою ДТЕУ

(пост. п. 7 від 28.09. 2023 р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ВИДИ СПОРТУ/
PHYSICAL EDUCATION AND KINDS OF
SPORTS**

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

Київ 2023

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автори: **Олександр КОЛУМБЕТ**, професор кафедри фізичної культури та спорту, доктор педагогічних наук, професор, гарант ОПП “Спортивний менеджмент”;

Юлія ПАРИШКУРА, доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат педагогічних наук, доцент;

Михайло КОРОП, доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат педагогічних наук, доцент;

Програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту від 28 серпня 2023 р., протокол №1.

Рецензенти:

Георгій КОРОБЕЙНИКОВ, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

В'ячеслав ГАМОВ, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Державного торговельно-економічного університету.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ВИДИ СПОРТУ/
PHYSICAL EDUCATION AND KINDS OF SPORTS**

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

ВСТУП

Програма дисципліни “Фізична культура та види спорту” призначена для здобувачів ДТЕУ освітнього ступеня “бакалавр” денної та заочної форм навчання галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка” спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітньої програми “Спортивний менеджмент”.

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з наступних розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни “Фізична культура та види спорту” є формування фізичної культури здобувача вищої освіти і здатності реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності.

Заняття з дисципліни передбачають вирішення таких виховних, освітніх та професійних **завдань**:

- виховання потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способу життя та професійній сфері;
- формування системи теоретичних знань і практичних умінь у сфері фізичної культури і спорту;
- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, який включає фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно значущих фізичних якостей та психомоторних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння уміннями з самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- залучення здобувачів вищої освіти до активної фізкультурно-спортивної діяльності щодо засвоєння цінностей фізичної культури та спорту і набуття досвіду використання отриманих знань для всебічного розвитку особистості.

Предметом вивчення дисципліни “Фізична культура та види спорту” є загальні закономірності навчання руховим діям, розвиток фізичних якостей та управління процесом фізичного виховання та спортивного тренування.

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

знання:

- дидактичних закономірностей в організації фізичної культури та видів спорту;
- організація та проведення спортивних заходів, змагань, тренувань для професіоналів або аматорів;
- методів і системи організації навчально-тренувального процесу з фізичної культури та виду спорту;
- методів і системи організації комплексну контролю у спортивній підготовці;
- засобів і методів формування здорового способу життя.

вміння:

- формулювати конкретні завдання для фахівців установ та спортивних закладів;
- планувати і проводити основні види фізкультурно-спортивних занять зі спортсменами та населенням;
- використовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в процесі професійної спортивної діяльності;
- планувати та проводити навчально-тренувальний процес з людьми певної вікової категорії та спортсменів різної спортивної підготовки;

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна “Фізична культура та види спорту”, як обов’язкова освітня компонента забезпечує оволодіння здобувачами вищої освіти загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Спортивний менеджмент (ОС бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст	Номер теми, що розкриває компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	1;2
12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	8;12
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
1	Здатність забезпечувати формування фізичної	6;16;22

	культури особистості.	
2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.	8;14;16;17;18
3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	6;13;15;22
4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	20;21
5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	7;9;13;19;22
6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	4;5
12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	7;8;9;11;12;13;15
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	8;10
5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	1;2
7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	6;8;10;11;12;15;22
8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	8;14;16;17;18
9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	10;12;13;15;19;22
10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	6;12;19;22
11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-	20;21

	спортивної реабілітації та адаптивного спорту.	
12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	3;5
13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	6;10;12;14;19;22
17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	6;8;10;19
21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	6;8;12

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Генеза фізичної культури і спорту

Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу. Фізична культура країн Стародавнього Сходу. Особливості фізичної культури у народів Америки у період до європейської колонізації. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Спартанська та афінська системи фізичного виховання. Зміст античної гімнастики. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму. Використання фізичних вправ у давньоримських видовищах. Підготовка та виступи гладіаторів. Значення агоністики у житті античних греків. Особливості проведення атлетичних ігор стародавніми греками. Піфійські, Істмійські, Немейські та інші загальноеллінські ігри Стародавньої Греції. Легенди та міфи про зародження Олімпійських ігор. Місце проведення, програма, зміст, учасники Олімпійських ігор. Нагородження олімпіоніків. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор. Фізичне виховання та спортивні споруди Стародавньої Греції.

Особливості фізичної культури в середні віки. Лицарська система фізичного виховання. Навички та чесноти, які виховувалися у лицарів. Лицарські турніри. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання вченими-гуманістами.

Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст. Особливості німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання. Англійська система фізичного виховання. Рух "арнольдизм". Теоретичні розробки Чарльза Кінгслі. Діяльність Томаса Арнольда. Утворення нових форм та структур фізичного виховання: релігійних, національних, жіночих, професійних, парамілітарних. Міжнародний скаутський рух. Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту. Проведення перших міжнародних змагань, неофіційних та офіційних чемпіонатів світу та Європи. Утворення міжнародних федерацій з видів спорту. Формування наукових основ розвитку спорту.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 12-18, 46-50].

Додатковий: 8 [с. 13-28], 17 [с. 46-62].

Інтернет джерела: 3.

Тема 2. Теоретичний базис галузі фізичної культури і спорту

Загальні основи розвитку галузі фізичної культури і спорту. Місце фізичної культури у загальній культурі людства. Завдання та функції фізичної культури у суспільстві. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності.

Кваліфікаційні характеристики професій працівників сфери фізичної культури і спорту. Основні термінологічні поняття галузі. Основні завдання, форми та засоби фізичної культури.

Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Матеріально-технічна база галузі фізичної культури і спорту. Державні органи управління та джерела фінансування у галузі фізичної культури і спорту. Громадські організації управління у галузі фізичної культури і спорту. Тенденції управління у сфері фізичної культури і спорту.

Поняття фізкультурно-спортивної організації: ознаки та призначення. Типологія фізкультурних і спортивних організацій, їх функціонал. Федерація з виду спорту та її основні функції. Загальноукраїнські фізкультурно-спортивні об'єднання та їх основні функції.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 4 [с. 24-46].

Додатковий: 2 [с. 6-38], 8 [с. 29-36], 17 [с. 63-78].

Інтернет джерела: 3, 4.

Тема 3. Олімпійські ігри та Міжнародний Олімпійський рух

Соціальні, економічні, пацифістські, спортивні та інші передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Спроби проведення олімпійських змагань у XVII-XIX ст., піонери відродження Олімпійських ігор. Розкопки Олімпії. Діяльність Ернста Курціуса, Евангеліса Цаппаса. Життя та діяльність П'єра де Кубертена. Атлетичний конгрес 1894 року та його значення. Прийняття Олімпійської Хартії. Обрання керівних органів Міжнародного олімпійського комітету, визначення місця проведення Ігор I Олімпіади. Заснування Міжнародного олімпійського комітету. Організація, проведення та значення Ігор I Олімпіади. Зародження та особливості проведення зимових Олімпійських ігор. Періодизація зимових Олімпійських ігор. Олімпійська символіка та атрибутика.

Хронологія та аналіз Олімпійських ігор сучасності. Характерні риси Ігор I-V Олімпіад до першої світової війни. Проблеми проведення I Олімпіади в м. Афіни. Якісне проведення Ігор Олімпіад в м. Лондон (1908 р.) та м. Стокгольм (1912 р.). Визначні спортивні результати, показані атлетами в даному періоді. Особливості проведення Ігор VII-XIV Олімпіад (1920-1948 рр.). Олімпійська символіка і протокольні заходи під час церемонії відкриття. Відставка П'єра де Кубертена. Проблеми проведення Олімпіади в м. Берлін (1936 р.). Післявоєнне відродження Олімпійських ігор. Характеристика проведення XV-XXIV Олімпіад (1952-1988 рр.). Створення міжнародної олімпійської академії, Всесвітньої антидопінгової агенції, створення МОК фонду "Олімпійська солідарність". Загальна характеристика XXV-XXII Олімпіад 1992-2020 рр.). Участь окремою командою атлетів України. Поліпшення політичної атмосфери в світі і під час проведення Олімпіад. Хронологія та аналіз проведення Зимових Олімпійських ігор. Діяльність та Міжнародного Олімпійського Комітету та його президентів.

Особливості розвитку міжнародного спортивного руху в епоху

новітнього часу. Система комплексних спортивних змагань як складова частина міжнародного спортивного руху. Континентальні, регіональні, релігійні, професійні, етнічні та інші ігри. Паралімпійські ігри та їх значення. Міжнародний студентський спортивний рух, Універсиади. Розвиток не олімпійських видів спорту. Проблеми та перспективи розвитку сучасного міжнародного спортивного та олімпійського рухів: взаємовідносини професійного та аматорського спорту, політизація спорту, комерціалізація спорту, допінг у спорті, роль засобів масової інформації в розвитку міжнародного спорту. Особливості сучасної маркетингової діяльності міжнародного олімпійського комітету та спортивних федерацій з видів спорту.

Спортивні споруди Олімпійських ігор. Характерні риси та особливості різних спортивних об'єктів для Олімпійських ігор. Класифікація, характеристика і особливості обладнання спортивних споруд для Олімпійських ігор. Планувальні елементи місць змагань та спортивних споруд для Олімпійських ігор. Класифікація та характеристика спортивних споруд для Олімпійських ігор. Елементи організації місць змагань та спортивних споруд для Олімпійських ігор, їх взаємозв'язок. Нормативні показники спортивних споруд для Олімпійських ігор.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 56-74].

Додатковий: 13 [с. 64-72], 17 [с. 30-46].

Інтернет джерела: 5.

Тема 4. Фізична культура і спорт в Україні

Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Фізична культура трипільських племен. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я. Спортивні зв'язки північно-причорноморських міст із давньогрецьким світом. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі. Військово-фізична підготовка княжого війська. Народна фізична культура Київської Русі. Розвиток народних рухливих ігор, забав, обрядової культури. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва.

Фізична культура та спорт в Україні у період нового та новітнього часу. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст. Формування гімнастично-спортивного руху на українських землях. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX–30-ті рр. XX ст.). Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини. Особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині XX ст.

Створення та розвиток системи фізичного виховання та спорту в

Україні. Розвиток спорту. Соціально-політичні аспекти розвитку фізичної культури. Становлення системи фізичного виховання та спортивного руху. Заснування добровільних спортивних товариств. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання. Утворення перших навчальних закладів і наукових установ. Спортивний рух української діаспори. Особливості розвитку структури спортивного руху в сучасній Україні. Проблеми та перспективи розвитку українського спорту. Діяльність Української Спортової Централі Америки і Канади. Роль української діаспори у становленні НОК України. Видатні діячі спортивного руху української діаспори.

Україна в олімпійському русі. Історичні етапи входження України в олімпійський рух. Перші виступи олімпійців з українських земель. Виступи спортсменів в Олімпійських іграх. Створення НОК України та особливості його діяльності. Місце НОК України в системі Міжнародного Олімпійського руху. Президенти національного олімпійського комітету. Фінансова підтримка національних спортивних федерацій. Популяризація олімпійського спорту. Особливості розвитку олімпійського руху в Україні за часів незалежності. Створення національної олімпійської академії. Допомога української діаспори в підготовці та участі українських атлетів в Олімпійських іграх. Підсумки виступів спортсменів України незалежними командами в Олімпійських іграх. Маркетингова діяльність НОКу і національних спортивних федерацій.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 76-94], 4 [с. 124-138].

Додатковий: 10 [с. 24-42], 16 [с. 36-52].

Інтернет джерела: 1-4.

Тема 5. Матеріально-технічне забезпечення галузі фізичної культури та спорту

Поняття про спортивну споруду. Класифікації фізкультурно-спортивних споруд. Структура спортивної споруди. Основні класи спортивних споруд та їх різниця. Документація, яка необхідна для встановлення класу спортивної споруди. Класифікація фізкультурно-оздоровчих центрів та їх завдання. Категорії спортивних споруд. Облікова картка спортивної споруди. Паспорт спортивної споруди. Розділи паспорту спортивної споруди. Види обліку на спортивних спорудах. Документи і форми обліку на спортивних спорудах. Планування роботи на спортивних спорудах та її документація.

Сучасна концепція системи фізкультурного обслуговування населення. Основні поняття та положення сучасної системи фізкультурного обслуговування населення міста. Принципи формування та функціональна спрямованість сучасної системи фізкультурного обслуговування населення міста. Мережа спортивних споруд обслуговування населення міста. Планувальна модель міста. Принципи організації та розташування спортивних споруд в містах. Планувальна модель сільського району. Принципи організації та розміщення центрів обслуговування населення

сільського району. Види планування мережі спортивних споруд у сільському районі. Розрахунок перспективних показників площі спортивних споруд для певної кількості населення сільського району. Методика оперативного планування мережі спортивних споруд в містах та сільській місцевості. Розрахунок складу та кількості спортивних споруд, спортивних комплексів та спортивних центрів для міста та сільського району.

Функціональна призначення спортивної споруди. Організаційні основи діяльності спортивної споруди. Критерії та показники діяльності спортивної споруди. Технологічна експлуатація спортивної споруди та її устаткування. Технічна експлуатація спортивної споруди та її устаткування. Технічне обстеження обладнання, інвентаря та конструкцій спортивної споруди. Ремонт спортивної споруди, її обладнання та устаткування (коротко). Правила пожежної безпеки на спортивних спорудах, їх дотримання у процесі експлуатації спортивної споруди.

Вимоги до спортивного обладнання та спортивного інвентаря. Принципи конструювання спортивного інвентаря та спортивного обладнання. Загальні положення ергономіки. Стаціонарне та пересувне спортивне обладнання. Вимоги до електронного та точного механічного обладнання, приладів. Обов'язки технічних служб. Основні принципи розміщення спортивного обладнання. Нормативна відстань між спортивним інвентарем та спортивним обладнанням. Параметри спортивного інвентаря та спортивного обладнання. Основні схеми розміщення спортивного обладнання та спортивного інвентаря в спортивних спорудах. Кольорове рішення при оформленні інтер'єру спортивної споруди. Вибір матеріалів для оздоблення. Освітлення. Підбір спортивного інвентаря та спортивного обладнання.

Спортивні споруди для спеціалізованих спортивних шкіл, спортивних центрів та спортивних баз. Класифікація та характеристика спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів та баз олімпійської підготовки. Планувальні елементи спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів та баз олімпійської підготовки. Особливості оснащення та конструкцій місць занять спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів та баз олімпійської підготовки. Обладнання, устаткування та інвентар спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів та баз олімпійської підготовки. Особливості конструктивних рішень при формуванні спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів та баз олімпійської підготовки.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 18-24], 4 [с. 12-24].

Додатковий: 10 [с. 16-23], 13 [с. 56-63].

Інтернет джерела: 3, 4.

Тема 6. Фізична культура у закладах дошкільної освіти

Організаційні та нормативні вимоги фізичної культури в закладах дошкільної освіти. Місце системи фізичного виховання дітей дошкільного

віку у національній системі фізичної культури і спорту. Супровідна документація. Правила оформлення записів, конспект занять. Типи дошкільних закладів і їх функції. Дошкільна освіта за кордоном.

Теорія і методика фізичної культури дітей дошкільного віку. Основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання. Засоби та методи фізичного виховання дітей дошкільного віку. Врахування дидактичних принципів при навчанні руховим діям дошкільного віку. Методи навчання руховим діям дітей дошкільного віку.

Програмове забезпечення методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Планування та облік роботи з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти. Організація та керівництво системою фізичного виховання закладі дошкільної освіти. Актуальні проблеми розвитку здорової дитини засобами фізичної культури.

Організація оздоровчої та фізкультурної роботи в дошкільному навчальному закладі. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання. Роль спорту у формуванні особистості. Особливості проведення занять з фізичного виховання з дітьми-інвалідами. Інклюзія у фізичній культурі дошкільників.

Форми організації занять з фізичної культури закладі дошкільної освіти. Методика проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. Методика проведення фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку. Гімнастика пробудження, пальчикова гімнастика, фізкульт-паузи, фізкульт-хвилинки. Заняття з плавання в дитячому садку. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах. Методика проведення ігор спортивного характеру. Рухливі ігри та методика їх проведення.

Біологічна потреба організму до рухів. Руховий режим дня і загальний вплив фізичних навантажень на організм. Гігієнічні норми рухової активності. Вплив фізичних вправ на розвиток основних якостей в дошкільників. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування розвитку основних рухових якостей. Вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. Гігієнічні вимоги до раціонального харчування.

Правила безпеки на заняттях фізичними вправами. Перша допомога при травмах. Надання першої до лікарняної допомоги при різних травмах. Правила загальної гігієни та санітарії, забезпечення медичного контролю на заняттях фізичними вправами. Методичний контроль та керівництво з фізичного виховання дошкільників.

Фізкультурно-спортивні споруди для закладів дошкільного виховання. Планувальні елементи місць занять та фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Класифікація та характеристика фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Елементи обладнання місць для занять та фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання, їх взаємозв'язок. Оснащення

майданчиків, приміщень і спортивних залів. Класифікація та характеристика обладнання фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Нормативні показники забезпечення. Характеристика конструкцій фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання та покриття в них. Особливості обладнання та використання майданчиків, ігрових зон, приміщень та фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання відкритого та закритого типів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 172-184].

Додатковий: 1 [с. 166-182], 9 [с. 56-62], 13 [с. 234-240].

Інтернет-ресурси: 1-2.

Тема 7. Фізична культура у закладах середньої освіти

Організації занять з фізичної культури у закладах середньої освіти. Адміністративне забезпечення фізичної культури у закладах середньої освіти. Кадровий склад і професіональний рівень учителів фізичної культури. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури. Визначення понять фізичне виховання, фізичне здоров'я дитини, фізична культура, фізичний стан, фізичний розвиток, рухова підготовка і підготовленість.

Поняття форм організації занять з фізичної культури. Урок – основна форма організації навчання з фізичної культури. підготовка до його проведення. Типи уроків фізичної культури. Структура уроку фізичної культури. Форми занять фізичною культурою в умовах навчального дня. Форми організації занять фізичною культурою в процесі позаурочної діяльності. Особливості занять фізичними вправами за межами закладу освіти.

Фізична культура у початковій школі. Організаційні, правові та нормативні основи фізичної культури у початковій ланці освіти. Структура та основні принципи функціонування фізичної культури в початковій школі. Мета і завдання фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Засоби та методи навчання рухам дітей початкової школи. Фізична культура в умовах нової українсько школи.

Організаційні основи фізичної культури у середній школі. Мета і завдання фізичної культури дітей середнього шкільного віку. Характеристика програми з фізичної культури для учнів 5-7 класів. Фізіологічні основи розвитку рухових якостей у дітей середнього шкільного віку. Організаційні вимоги до уроку фізичної культури у середній школі.

Основи фізичної культури у учнів старшої школи. Мета і завдання фізичної культури старшокласників. Характеристика програми з фізичної культури для учнів 9-11 класів. Особливості розвитку рухових якостей у старшокласників, формування рухових навичок. Організаційні вимоги до уроку фізичної культури у старшій школі.

Правила техніки безпеки на заняттях фізичної культури у закладах середньої освіти. Медико-педагогічний контроль і самоконтроль на уроках фізичної культури. Розподілення учнів по медичним групам. Правила роботи

з учнями спеціальної медичної групи. Дозування навантаження. Щільність уроку фізичної культури. Моторна щільність у відповідності до віку. Рухове навантаження учнів в шкільному режимі.

Шляхи та перспективи розвитку фізичної культури в закладах середньої освіти України. Тестування рухової підготовленості школярів. Характеристика тестів рухової підготовленості по віковим нормам.

Фізкультурно-спортивні споруди для навчальних закладів. Класифікація та характеристика фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Елементи організації місць для занять та фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Нормативні показники. Оснащення місць занять та фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Тренажери та засоби навчання. Конструктивні особливості, встановлення та кріплення. Характеристика конструкцій та спеціального покриття місць занять фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Вибір конструктивного рішення. Допоміжні приміщення та споруди. Класифікація і характеристика допоміжних приміщень та допоміжних споруд. Планувальні елементи. Особливості приміщень для обслуговування здобувачів середньої та освіти.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 99-108], 4 [с. 144-156].

Додатковий: 8 [с. 50-58], 13 [с. 241-252], 18 [с. 60-68].

Інтернет джерела: 1, 3.

Тема 8. Фізична культура в закладах передвищої та вищої освіти

Організація фізичного виховання у системі вищої освіти. Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах. Головні принципи фізичного виховання та їх реалізація в умовах ЗВО. Форми організації, засоби фізичного виховання у ЗВО. Забезпечення процесу фізичного виховання у ЗВО: програмне, матеріальне, методичне, кадрове, фінансове. Програмне забезпечення процесу фізичного виховання у ЗВО. Мета, структура та зміст програми фізичного виховання у ЗВО. Планування роботи з фізичного виховання у ЗВО. Види, форми, методи обліку, документи обліку роботи з фізичного виховання. Види контролю у ЗВО. Зміст та форми діяльності кафедри фізичного виховання і спортивного клубу у ЗВО. Мета та задачі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Програмне забезпечення фізичного виховання. Структура навчальних занять з фізичного виховання студентів ЗВО. Особливості методики навчання рухам юнаків і дівчат у вищих навчальних закладах. Особливості методики розвитку фізичних якостей. Форми організації та управління на заняттях фізичного виховання юнаків та дівчат у вищих навчальних закладах. Дозування навантаження, контроль на заняттях фізичного виховання. Специфіка завдань та засобів в окремих частинах занять. Організація фізичного виховання студентської молоді, яка має відхилення у здоров'ї. Організація фізичного виховання студентської молоді у підготовчій групі. Організація фізичного виховання студентської молоді у

групах спортивного удосконалення. Спортивні клуби.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Вплив фізичних вправи на організм людини. Загальний вплив, специфічний вплив. Визначення професійно-прикладної фізичної підготовки. Зв'язки між фізичним вихованням та трудовою діяльністю (загальний та специфічний), їх сутність. Принципи професійно-прикладної фізичної підготовки. Задачі професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальні та спеціальні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Застосування різних засобів фізичного виховання при підготовці до певних видів діяльності. Методика підбору та складання комплексів вправ професійно прикладної фізичної підготовки.

Фізкультурно-спортивні споруди для навчальних закладів. Класифікація та характеристика фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Елементи організації місць для занять та фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Нормативні показники. Оснащення місць занять та фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Тренажери та засоби навчання. Конструктивні особливості, встановлення та кріплення. Характеристика конструкцій та спеціального покриття місць занять фізкультурно-спортивних споруд для навчальних закладів. Вибір конструктивного рішення. Допоміжні приміщення та споруди. Класифікація і характеристика допоміжних приміщень та допоміжних споруд. Планувальні елементи. Особливості приміщень для обслуговування здобувачів вищої освіти.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 412-418], 4 [с. 168-176].

Додатковий: 5 [342-348], 8 [с. 68-76], 11 [152-158], 17 [с. 142-148].

Інтернет-ресурси: 2, 6.

Тема 9. Легка атлетика з методикою викладання (бігові види)

Легка атлетика в національній системі фізичного виховання. Значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація легкоатлетичних вправ. Характеристика легкоатлетичних вправ.

Історія розвитку легкої атлетики. Легка атлетика на стародавніх Олімпійських іграх. Розвиток легкої атлетики в Україні. Від Олімпійського дебюту до визнання у світі. Участь українських легкоатлетів в Іграх Олімпіад 1996-2004 рр. Розвиток легкої атлетики в Україні. Розвиток легкої атлетики в Західній Україні. Легка атлетика на Чернігівщині та Сумщині. Обласні федерації легкої атлетики.

Основи навчання і тренування. Принципи навчання і тренування. Засоби і методи навчання і тренування. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ. Типова схема навчання легкоатлетичним вправам. Виявлення типових помилок при виконанні легкоатлетичних вправ та шляхи їх усунення.

Складові частини системи підготовки. Загальна фізична та спеціальна підготовка. Розвиток рухових якостей легкоатлетів. Сила. Бистрота.

Витривалість. Гнучкість. Спритність. Психологічна підготовка. Лікарняний контроль.

Техніка і методика навчання легкоатлетичним вправам. Спортивна ходьба і біг. Вправи для засвоєння техніки спортивної ходьби. Вправи для оволодіння технікою бігу. Вправи для оволодіння технікою низького старту та стартового розгону. Вправи для оволодіння технікою естафетного бігу. Вправи для засвоєння техніки бар'єрного бігу.

Спортивні споруди для занять певними видами спорту. Вибір покриття та умов занять для спортивних споруд з видів спорту. Критерії та показники конструктивних рішень, що впливають на техніку та результати з виду спорту. Допоміжні приміщення та споруди для спортивних занять з видів спорту. Класифікація та загальні вимоги до приміщень та споруд для обслуговування спортсменів, забезпечення експлуатації. Оснащення обладнанням та інвентарем спортивних споруд з видів спорту. Планувальні елементи, розрахунок місткості. Планово-розрахункові показники кількості спортсменів та режим експлуатації спортивних споруд з видів спорту. Профілактика та ремонтні роботи на спортивних спорудах. Особливості утримання та обслуговування місць для спортивних занять з видів спорту та змагань.

Правила змагань з видів легкої атлетики. Теоретичні та практичні основи проведення змагань з видів легкої атлетики.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 172-184].

Додатковий: 1 [с. 183-198], 9 [с. 63-72], 13 [с. 235-250].

Інтернет-ресурси: 1, 2, 6.

Тема 10. Легка атлетика з методикою викладання (стрибкові види та метання)

Історія розвитку легкої атлетики, класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом “переступання”.

Методика навчання техніки спортивної ходьби. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Біг на середні дистанції. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу. Легкоатлетичних стрибкі у довжину. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту. Методика навчання техніки метання гранати та спису. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі студентами.

Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Правила змагань з легкої атлетики. Вправи та методика навчання техніки естафетного бігу. Техніка та методика навчання техніки метання диску. Техніка та методика навчання вправ Розвиток фізичних якостей та навчання техніки стрибка з жердиною. Методика навчання техніки метання молоту.

Правила змагань з видів легкої атлетики. Практичні та методичні основи проведення змагань з видів легкої атлетики. Практика суддівства.

Спортивні споруди для занять певними видами спорту. Вибір покриття та умов занять для спортивних споруд з видів спорту. Критерії та показники конструктивних рішень, що впливають на техніку та результати з виду спорту. Допоміжні приміщення та споруди для спортивних занять з видів спорту. Класифікація та загальні вимоги до приміщень та споруд для обслуговування спортсменів, забезпечення експлуатації. Оснащення обладнанням та інвентарем спортивних споруд з видів спорту. Планувальні елементи, розрахунок місткості. Планово-розрахункові показники кількості спортсменів та режим експлуатації спортивних споруд з видів спорту. Профілактика та ремонтні роботи на спортивних спорудах. Особливості утримання та обслуговування місць для спортивних занять з видів спорту та змагань.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 124-146], 4 [с. 532-589].

Додатковий: 1 [с. 226-248], 9 [64-76].

Інтернет-ресурси: 1, 4.

Тема 11. Фітнес-технології та їх місце у галузі фізичної культури та спорту

Передумови становлення фітнесу як окремої галузі. Фактори, що визначають підхід до розгляду фітнесу як соціокультурного явища. Теоретичні основи фітнесу. Професійна лексика та навичками оперування термінами, поняттями, визначеннями щодо функцій діяльності фахівця фізичної культури і спорту у сфері оздоровчого фітнесу.

Функції діяльності фахівця фізичної культури і спорту у сфері фітнесу (конструктивно-проектувальні, організаційно-управлінські, іміджево-презентативні, гностичні, комунікативні, рухові, аналітико-діагностичні, адміністративно-господарські). Фітнес-тренер, фітнес-індустрія, фітнес-послуги, фітнес-консультант. Фріланс фітнес-тренер. Профіль та портфоліо фітнес-тренера.

Фітнес як спосіб життя, що допомагає забезпечити благополуччя особистості з високим рівнем здоров'я. Холістична модель здоров'я. Фізичне, психічне, соціальне благополуччя. Рівень здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Здоровий спосіб життя: мотивація і життєві компетентності.

Види фітнесу, особливості викладання за цільовою аудиторією. Розподіл фітнесу на види: загальний, фізичний і оздоровчий фітнес. Професійна лексика та терміни, поняття, визначення щодо загального, фізичного та оздоровчого фітнесу. Хореографія, як основа напрямів фітнесу з використанням танцювальних рухів та музичного супроводу. Оволодіння початковою хореографією.

Регулювання навантаження на занятті. Позитивні та негативні впливи на організм темпу та ритму виконання вправ. Технологія оформлення музичного супроводу для занять. Формування вміння розуміти музику, знати засоби

музичної виразності та узгоджувати свої рухи з музикою; освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях.

Методика викладання фітнесу та загальна характеристика форм організації занять. Загальні вимоги до планування та побудови занять. Термінологія базових вправ з фітнесу та вимоги до складання конспекту.

Аеробні вправи – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Фізіологічні основи фітнесу. Аеробіка К.Купера. Оздоровча ходьба та біг. Їзда на роликівих ковзанах.

Аеробіка як один із напрямів фітнесу. Основи складання програм та методика проведення занять. Слайд аеробіка. Фітнес у спеціальних пружинячих ботинках (джамперах) й індивідуальних батутах. Фітнес-програми на кардіотренажері. Спінбайк-аеробіка. Фіткерс.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 234-254], 4 [с. 526-539].

Додатковий: 3 [с. 196-232], 12 [с. 36-40], 15 [с. 32-40].

Інтернет-ресурси: 1, 6.

Тема 12. Силові види спорту та фітнесу з методикою викладання

Медико-біологічне забезпечення тренувального процесу у силових видах спорту і фітнесу. Травматизм та його профілактика. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять силовими вправами. Зміст лікарсько-педагогічних спостережень: відповідно до завдань. Характеристика травматизму під час занять силовими вправами. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика травматизму. Страхування та самострахування на заняттях. Правила першої долікарняної допомоги. Перша допомога при розриві м'язів і переломах кісток, серцевих нападах і інших розладах.

Система силової підготовки. Поняття про силу. Особливості розвитку сили у фітнесі. Закономірності силового тренування. Мета і завдання силової підготовки, компоненти тренувального навантаження: обсяг й інтенсивність тренувального навантаження, характер вправ. Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної та оздоровчої спрямованості. Біохімічна характеристика швидкісне-силових якостей і тренування. Біохімічні основи витривалості.

Розвиток силових видів спорту в Україні. Поняття про важку атлетику, пауерліфтинг, гирьовий спорт, атлетизм, атлетична гімнастика, армреслинг, культуризм і бодібілдинг. Характеристика та особливості змагальної діяльності у цих видах занять силового напрямку. Вікові та вагові категорії. Форми організації занять, мета, методи та засоби тренування, характеристика основних понять. Основи тренувальної та змагальної діяльності. Міжнародні змагання, національні, обласні федерації. Видатні школи “культуризму”, “бодібілдингу”. Видатні спортсмени. Популяризація важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетизму, атлетичної гімнастики, армреслингу, культуризму і бодібілдингу.

Силовий фітнес та методика його викладання. Стронг і супер-стронг.

Памп (бодіпамп). Інтервальне тренування високої інтенсивності (ІТВІ). Калланетика. Пілатес. Слім-джім, бодістайлінг, бодіформінг. Кросфіт. Табата. Шейпінг. TRX.

Персональне тренування. Збирання інформації про клієнта: анкетування, інтерв'ю з клієнтом, соматоскопія і антропометричні вимірювання. Теорія і практика розминки. Структура та зміст підготовчої частини. Фізіологічні основи розминки. Особливості підготовчої частини. Особливості передзмагальної розминки. Елементи фітнес заняття. Розминка (warm-up). Тренування (основна, workout/activity). Заминка (cool-down).

Планування персональної програми тренувальних занять. Планування фітнес програми. Керування фітнес програмою. Утримання персональних клієнтів і мотивація до тренувань. Підходи до мотивування клієнта. Фактори, що впливають на прихильність тренінгу. Програмні чинники. Методи для підтримки мотивації до тренувань на довгостроковій основі і утримання клієнтів.

Етапи підготовки. Періодизація тренувальних занять. Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Методи проведення тренувальних занять. Засоби тренувального заняття. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 258-264], 4 [с. 546-552].

Додатковий: 7 [с. 96-102], 12 [с. 42-46], 16 [с. 136-150].

Інтернет-ресурси: 2-3.

Тема 13. Основи гімнастики з методикою викладання

Структура уроку основної гімнастики. Термінологічне формування основних та допоміжних задач в уроці гімнастики. Визначення задач підготовчої, основної і заключної частин; призначення кожної з частин уроку. Засоби, які використовують для розв'язання задач I, II і III частин уроку. Методика та послідовність розробки плану-конспекту уроку з основної гімнастики у школі. Методика рішення окремих задач уроку. Щільність і навантаження в уроці гімнастики види зайнятості учнів та засоби підвищення щільності уроку.

Основи структурного аналізу гімнастичних вправ. Гімнастичні рухи як система. Аналіз техніки виконання: акробатичних вправ, опорних і неопорних стрибків, вправ в рівновазі, вправ у висах і упорах, вправ прикладної гімнастики. Положення рук: на пояс, за голову, за спину, до плечей, перед грудьми, перед собою; руки зігнуті в сторони, вперед, назад; руки вниз, руки в сторони, руки вперед, руки вгору, руки назад, руки вліво, руки вправо; рухи руками в боковій, лицевій і горизонтальній площинах; рухи руками по колу та по дузі. Положення ніг: основна стійка, зімкнута стійка, вузька стійка, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно лівою

(правою) , стійка на носках, стійка на колінах, на лівому (правому) коліні. Рухи ногами вперед, назад, вліво, вправо. Випад вперед, назад, вліво, вправо, різноіменний випад, випад з нахилом тулуба вперед-вліво, нахилений випад вліво (вправо), глибокий випад. Присід, напівприсід, присід на лівій (правій), напівприсід з напівнахилом вперед, глибокий присід. Вправи для тулуба: нахил вперед, назад, вліво (вправо), вперед-вліво, вперед-вправо, напівнахил, нахил прогнувшись, нахил зігнувшись із захватом. Повороти тулуба наліво, направо; колові рухи тулубом. Повороти голови наліво, направо; нахил голови вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вперед-вліво-назад. Упори: присівши, лежачи, лежачи ззаду, лежачи боком, на колінах, на лівому коліні, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи на стегнах, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи. Сіди: ноги нарізно, зігнув ноги, кутом, кутом ноги нарізно, кутом із захватом, сід з нахилом, сід із захватом, сід на п'ятках, сід на п'ятках з нахилом, сід на лівому (правому) стегні.

Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Загальнорозвивальні вправи із скакалкою. Музично-рухове виховання. Рахунок по четвертям, половинам та цілим долям різних музичних фраз і окремих їх частин. Зупинка групи в кінці музичного періоду. Подача команди для переходу з кроку на біг і навпаки, в кінці музичного періоду. Перехід від одного темпу до другого, зміна швидкості руху у відповідності до темпу музики. Виконання різноманітних пересувань у різному темпі. Прискорення та зниження темпу пересування. Проведення загальнорозвиваючих вправ під музичне супроводження.

Спортивні споруди для занять певними видами спорту. Вибір покриття та умов занять для спортивних споруд з видів спорту. Критерії та показники конструктивних рішень, що впливають на техніку та результати з виду спорту. Допоміжні приміщення та споруди для спортивних занять з видів спорту. Класифікація та загальні вимоги до приміщень та споруд для обслуговування спортсменів, забезпечення експлуатації. Оснащення обладнанням та інвентарем спортивних споруд з видів спорту. Планувальні елементи, розрахунок місткості. Планово-розрахункові показники кількості спортсменів та режим експлуатації спортивних споруд з видів спорту. Профілактика та ремонтні роботи на спортивних спорудах. Особливості утримання та обслуговування місць для спортивних занять з видів спорту та змагань.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 226-234], 4 [с. 344-352].

Додатковий: 7 [с. 68-75].

Інтернет-ресурси: 1, 3.

Тема 14. Рухливі ігри та методика їх викладання

Педагогічна характеристика рухливих ігор. Основні поняття. Форми організації рухливих ігор: урочна і позакласна. Оздоровче значення рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дитини і роботу важливіших систем і функцій організму. Фізичні навантаження під час проведення

рухливих ігор. Позитивні емоції під час проведення рухливих ігор. Рухливі ігри на свіжому повітрі. Застосування рухливих ігор зі спеціальною лікувально-профілактичною метою і для встановлення здоров'я хворих дітей і підлітків у різних лікувальних закладах.

Освітнє значення рухливих ігор, що проводяться в урочний і позаурочний час. Вплив ігор на розумовий розвиток. Завдання фізичного виховання, що вирішуються під час проведення рухливих ігор. Освітнє значення ігор, що вивчаються під час проведення занять з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, інших видів спорту. Використання ігрового методу на етапах початкового засвоєння рухів. Значення ігор з дрібними предметами. Фронтальний і груповий методи проведення рухливих ігор під час уроку.

Виховнє значення рухливих ігор. Використання рухливих ігор для виховання фізичних якостей. Рухлива гра як засіб виховання дітей в колективі, через колектив. Провідна роль педагога. Колективні рухливі ігри. Естетичнє виховання гравців.

Класифікація рухливих ігор, їх характеристика. Різнобічне оцінювання рухливих ігор при їх підборі. Класифікація рухливих ігор залежно від їх призначення. Класифікація рухливих ігор залежно від форми організації занять. Класифікація рухливих ігор залежно від окремих методичних завдань.

Методика проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. Особливості проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. Вимоги до підбору ігор і керівництво ними. Підготовка місця проведення гри і інвентарю. Методика проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку на уроці. Місце рухливих ігор на уроках фізичної культури в молодших класах. Особливості проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Вимоги до підбору ігор і керівництво ними. Підготовка місця проведення гри з дітьми 1–4-х класів.

Рухливі ігри на уроці фізичної культури: в підготовчій, основній і заключній частинах. Урок рухливих ігор. Командні і некомандні рухливі ігри з дітьми молодшого шкільного віку. Гри малої, середньої і великої рухливості. Ігри на розвиток фізичних якостей.

Методика проведення рухливих ігор з дітьми середнього і старшого шкільного віку на уроці. Місце рухливих ігор на уроках фізичної культури в середній і старшій вікових групах. Завдання рухливих ігор. Особливості проведення рухливих ігор з дітьми 5–9-х і 10–12-х класів. Допоміжний характер рухливих ігор у старшій віковій групі. Вимоги до підбору ігор і керівництво ними. Підготовка місця проведення гри і організація граючих. Самостійна підготовка площадки для гри й інвентарю. Пояснення змісту і правил гри.

Вибір ведучих. Суддівство в рухливих іграх. Підбиття підсумків гри. Дозування навантаження під час гри. Рухливі ігри на уроці фізичної культури: в основній і заключній частинах. Ігри змагального характеру. Командні й некомандні рухливі ігри з дітьми середнього шкільного віку.

Командні ігри і розподіл на команди. Ігри малої, середньої і великої рухливості. Ігри на розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри, що використовуються в гімнастиці, легкій атлетиці, баскетболі, волейболі, гандболі, футболі.

Підготовка, зміст, правила гри і педагогічне значення рухливих ігор для дітей середнього і старшого шкільного віку, що проводяться під час урочної роботи.

Спортивна година в групах подовженого дня. Організація спортивної години. Зміст і характер спортивної години. Тривалість спортивної години. Підбір ігор. Ігри в приміщенні і на відкритому повітрі. Рухливі ігри малої, середньої і великої тривалості. Підготовка, зміст, правила гри і педагогічне значення рухливих ігор для дітей різних вікових груп, що проводяться під час позакласної роботи.

Методика проведення рухливих ігор у заняттях спортом. Місце гри в режимі спортивного тренування. Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у спортивному тренуванні. Гра – допоміжна і додаткова вправа в системі засобів, що використовуються в тренувальному процесі. Комплексне виховання фізичних якостей під час рухливих ігор. Ігри на силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Підбір ігор, їх вплив на засвоєння навичок у будь-якому виді спорту. Використання рухливих ігор для засвоєння технічної і тактичної підготовки. Підготовка, зміст, правила гри і педагогічне значення рухливих ігор для дітей різних вікових груп, що проводяться під час навчально-тренувальних занять у боротьбі, боксі, тенісі, спортивних іграх, легкій атлетиці, плаванні, гімнастиці, інших видах спорту.

Фізкультурно-спортивні споруди для закладів дошкільного виховання. Планувальні елементи фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Класифікація та характеристика фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Елементи обладнання фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Оснащення різних майданчиків, різних приміщень і спортивних залів. Класифікація та характеристика обладнання фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Характеристика будівельних конструкцій фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання. Особливості спортивного обладнання та використання різних майданчиків, ігрових зон, різних приміщень та фізкультурно-спортивних споруд для закладів дошкільного виховання відкритого та закритого типів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 24-26], 4 [с. 103-116].

Додатковий: 4 [с. 26-33], 5 [с. 33-36].

Інтернет-ресурси: 1, 3.

Тема 15. Спортивні ігри та методика їх викладання (баскетбол, волейбол, футбол, футзал)

Баскетбол. Історія розвитку баскетболу. Фізична підготовка баскетболістів – загальна та спеціальна. Технічна та тактична підготовка.

Особливості психологічної підготовки. Командне та індивідуальне планування занять. Організація та проведення навчальних занять з баскетболу. Особиста гігієна. Профілактика травматизму. Методика відновлення після занять та змагань. Правила гри, організація та проведення змагань з баскетбол.

Стійка. Пересування: ходьба, біг, повороти, стрибки, зупинки. Утримання і ловлення м'ячу однією, двома руками. Передача м'яча: двома руками від грудей; двома руками зверху; двома руками знизу; зверху "гаком"; однією рукою від голови або зверху; однією рукою збоку, знизу. Приховані передачі. Ведення м'яча: з високим відскоком, з низьким відскоком. Кидки: двома руками від грудей, двома руками знизу, двома руками зверху вниз, однією рукою зверху в стрибку, однією рукою «гаком», однією рукою знизу. Добивання м'яча двома та однією руками. Відволікаючі рухи (фінти) без м'яча, з м'ячем (імітація передачі, кидка, переходу на ведення м'яча). Перехоплювання, виривання, вибивання, накриття м'яча.

Тактика нападу: вибір місця і звільнення від опіки захисників, заслони, швидкий прорив, прорив з короткими передачами (без зміни та зі зміною позицій, з тривалим веденням), прорив уздовж бокових ліній. Напад з одним і двома центровими гравцями; напад проти пресингу, зонного захисту; комбінаційний позиційний напад.

Тактика захисту: особистий захист, груповий відбір м'ячу, пресинг, зонний і змішаний захист. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів.

Волейбол. Історія розвитку гри. Техніка гри волейбол, як засіб фізичної підготовки та рухових якостей. Фізична підготовка волейболістів – загальна та спеціальна. Технічна підготовка. Психологічна підготовка волейболістів. Командне та індивідуальне планування занять. Особиста гігієна. Спортивний одяг та взуття. Профілактика травматизму. Методика відновлення після втоми. Місце проведення занять та інвентар. Правила гри, організація та проведення змагань з волейболу. Методика суддівства змагань.

Стійка, її різновиди. Вихідне положення перед передачею м'ячу, блокування і нападаючим ударом. Передачі м'ячу: знизу, зверху. Прийом м'ячу: знизу однією рукою з падінням-перекатом на спину; знизу двома й однією рукою з опору на руки та падінням-перекатом на груди-живіт. Подача-прийом м'ячу. Друга передача. Групові вправи.

Нападаючий удар. Індивідуальне та групове блокування. Акробатичні вправи.

Тактика нападу: при двох нападаючих гравцях; при трьох нападаючих із виходом гравця задньої лінії для другої передачі.

Тактика захисту: страхування "кутом вперед", "кутом назад", "вільним від блоку". Здача контрольних нормативів.

Футбол. Розвиток гри "футбол", історія чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор. Футбол в Україні. Основи планування навчальних занять з футболу. Основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів. Види і системи змагань у футболі. Основні вимоги до місць занять та

особистої гігієни. Самоконтроль та профілактика травматизму. Допоміжне обладнання для навчання та удосконалення техніки гри у футбол.

Техніка гри польових гравців. Удари: носком, серединою підйому, з напівлежу, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною стопи, серединою лоба, боковою частиною голови у стрибку, головою в падінні. Зупинки: внутрішньою стороною стопи, підшвою, стегном, грудьми, головою. Ведення: внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.

Обведення, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча у суперника. Жонгливання м'ячем: правою, лівою ногою; стегном; головою. Викидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Техніка гри воротаря. Ведення м'яча воротарем. Захисні дії воротаря без м'яча. Вибір місця і пересування воротаря у воротах. Ловлення м'яча. Відбивання м'яча кулаками. Інші можливості способу захисту воріт.

Індивідуальні, групові та командні дії у нападі: без м'яча, з м'ячем; “стійка”, “схрещування”; комбінації у трійках – “пропускання м'яча”, “зміна місць”; швидкий прорив; позиційне розгортання нападу. Пасивна й активна оборона створення штучного “положення поза грою”. Персональна опіка, зонний і комбінований захист. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів.

Футзал. Розвиток гри “футзал”, історія чемпіонатів світу, Європи. Футзал в Україні. Основи планування навчальних занять з футзалу. Основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів. Види і системи змагань у футзалі. Основні вимоги до місць занять та особистої гігієни. Самоконтроль та профілактика травматизму. Допоміжне обладнання для навчання та удосконалення техніки гри у футзал.

Техніка гри польових гравців. Удари: носком, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною стопи, серединою лоба, боковою частиною голови у стрибку, головою в падінні. Зупинки: внутрішньою стороною стопи, підшвою, стегном, грудьми, головою. Ведення: внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.

Обведення, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча у суперника. Жонгливання м'ячем: правою, лівою ногою, стегном, головою. Викидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Техніка гри воротаря. Ведення м'яча воротарем. Захисні дії воротаря без м'яча. Вибір місця і пересування воротаря у воротах. Ловля м'яча. Відбивання м'яча кулаками. Інші можливості способу захисту воріт.

Спортивні споруди для занять певними видами спорту. Вибір покриття та умов занять для спортивних споруд з видів спорту. Критерії та показники конструктивних рішень, що впливають на техніку та результати з виду спорту. Допоміжні приміщення та споруди для спортивних занять з видів спорту. Класифікація та загальні вимоги до приміщень та споруд для обслуговування спортсменів, забезпечення експлуатації. Оснащення

обладнанням та інвентарем спортивних споруд з видів спорту. Планувальні елементи, розрахунок місткості. Планово-розрахункові показники кількості спортсменів та режим експлуатації спортивних споруд з видів спорту. Профілактика та ремонтні роботи на спортивних спорудах. Особливості утримання та обслуговування місць для спортивних занять з видів спорту та змагань.

Правила змагань з видів спортивних ігор. Практичні та методичні основи проведення змагань з видів спортивних ігор. Практика суддівства.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 26-28], 4 [с. 98-103].

Додатковий: 6 [с. 38-46], 10 [162-168], 17 [21-30].

Інтернет-ресурси: 1, 8-11.

Тема 16. Спортивні ігри та методика їх викладання (настільний теніс, бадмінтон, теніс)

Настільний теніс. Історія розвитку гри. Зміст гри, її найважливіші правила. Методика навчання техніки гри. Психологічна підготовка. Визначення підготовленості тенісиста. Організація та проведення змагань. Особливості індивідуальних занять тенісиста. Самоконтроль та профілактика травматизму. Допоміжне обладнання і тренажери для самостійної підготовки. Гігієнічні вимоги до місць занять.

Фізична підготовка. Технічна підготовка: способи тримання ракетки; стійка і переміщення; техніка подач і ударів; пряма передача, подача “маятник”, подача “човник”, подача «віяло», поштовховий удар, удар підставкою, топсніп, підрізні удари, кручена “свічка”, удари накатом зліва і справа. Тактична підготовка: тактика одиночних ігор, тактика парних ігор. Здача контрольних нормативів.

Бадмінтон. Історія розвитку гри з воланом. Зміст гри. Інвентар, правила гри, організація та проведення змагань. Особиста гігієна. Визначення рівня підготовленості бадмінтоніста. Методика відновлення після втоми. Психологічна підготовка. Самостійні заняття студентів. Самоконтроль та профілактика травматизму.

Технічна підготовка бадмінтоніста. Стійки: ігрові, при подачах і прийманні воланчика; висока, середня, низька. Пересування: вперед, назад, у сторони. Удари: не фронтальні, фронтальні; закритою і відкритою стороною ракетки; згори, збоку, знизу; високі, високі атакуючі, нападаючі, плоскі, короткі. Блокуючі удари. Подачі: високі, високі атакуючі, плоскі, короткі.

Європейський і азіатський способи пересування. Удар у стрибку, смеш і напівсмеш. Тактика одиночних, парних та змішаних ігор. Здача контрольних нормативів.

Спортивні споруди для занять певними видами спорту. Вибір покриття та умов занять для спортивних споруд з видів спорту. Критерії та показники конструктивних рішень, що впливають на техніку та результати з виду спорту. Допоміжні приміщення та споруди для спортивних занять з видів спорту. Класифікація та загальні вимоги до приміщень та споруд для

обслуговування спортсменів, забезпечення експлуатації. Оснащення обладнанням та інвентарем спортивних споруд з видів спорту. Планувальні елементи, розрахунок місткості. Планово-розрахункові показники кількості спортсменів та режим експлуатації спортивних споруд з видів спорту. Профілактика та ремонтні роботи на спортивних спорудах. Особливості утримання та обслуговування місць для спортивних занять з видів спорту та змагань.

Правила змагань з видів спортивних ігор. Практичні та методичні основи проведення змагань з видів спортивних ігор. Практика суддівства.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 178-198], 4 [с. 138-144].

Додатковий: 14 [20-28], 17 [с. 121-134].

Інтернет-ресурси: 1, 4.

Тема 17. Олімпійські та неолімпійські види спорту. Професійний і непрофесійний спорт. Спорт для всіх

Структура міжнародного олімпійського руху. Мета та принципи сучасного олімпійського руху. Структура олімпійського руху: МОК, МСФ, НОК, взаємовідносини між ними. Історія створення олімпійської хартії, її структура та зміст. Джерела фінансування та розподіл прибутків. Комерційне використання Олімпійських ігор. Економічні програми організації та проведення Олімпійських ігор. Основні поняття теми: Міжнародний олімпійський комітет, національний олімпійський комітет, міжнародна спортивна федерація, джерела фінансування олімпійського руху, олімпійська хартія, комерціалізація Олімпійських ігор. Структура міжнародного олімпійського руху.

Олімпійська освіта в світі та Україні. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді. Міжнародна олімпійська академія: історія, структура, функції. Олімпійський музей. Олімпійська академія України. Шляхи впровадження олімпійської освіти в Україні. Національний олімпійський комітет України та його діяльність щодо пропаганди ідей олімпізму. Діяльність комісії з культури та олімпійської освіти. Особливості олімпійського виховання в регіонах світу. Основні поняття теми: олімпійська освіта, Міжнародна олімпійська академія, Олімпійська академія України, Олімпійський музей. Олімпійська освіта в світі та Україні.

Олімпійський спорт і політика. Використання Олімпійських ігор в ідеологічних і політичних цілях. Націоналізм та інтернаціональний характер ігор. Проблема расизму в олімпійському спорті та шляхи її вирішення. Основні поняття теми: ідеологія та політика у олімпійському спорті, расизм, націоналізм, апартеїд, шовінізм. Олімпійський спорт і політика.

Паралімпійський рух у світі та в Україні. Історія організації Паралімпійських ігор. Проблеми в Паралімпійському спорті та шляхи їхнього вирішення. Паралімпійський рух в Україні. Перспективи розвитку Паралімпійського руху. Правове регулювання паралімпійського спорту в Україні. Основні поняття теми: Паралімпійський рух, організація інвалідного

спорту, Паралімпійський спорт в Україні та його розвиток, правові засади. Паралімпійський рух у світі та в Україні.

Актуальні проблеми сучасного олімпійського руху. Вплив створення сучасного олімпізму на розвиток фізичної культури і спорту. Організація Олімпійських ігор та вибір міста–організатора Ігор. Континентальні та регіональні ігри як складова частина олімпійського руху. Характеристика континентальних і регіональних ігор. Основні поняття теми: олімпійський рух, організація та його розвиток, правові засади, проблеми та перспективи. Актуальні проблеми сучасного олімпійського руху.

Передумови виникнення та соціально-економічні аспекти розвитку професійного спорту. Соціальна природа та передумови виникнення професійного спорту. Зміст та основні поняття курсу. Мета, задачі та функції професійного спорту. Виникнення і розвиток професійного бейсболу, американського футболу, баскетболу, хокею. Специфіка бізнесу в професійному спорті. Джерела прибутків в професійному спорті. Маркетинг, ліцензування та спонсорство у професійному спорті. Розвиток та становлення правових основ і трудових відносин в професійному спорті. Система “драфту” – основа відбору новобранців у командах із ігрових видів американського професійного спорту. Основні поняття теми: професійний спорт, передумови виникнення професійного спорту, джерела прибутків, маркетинг, ліцензування, спонсорство, контракт, колективний договір, драфт. Передумови виникнення та соціально-економічні аспекти розвитку професійного спорту.

Олімпійський і масовий спорт. Рух «спорт для всіх» та відношення до нього МОК. Проблеми любительства та професіоналізму в сучасному спорті. Участь жінок в олімпійському спорті. Основні поняття теми: масовий спорт, “спорт для всіх”, любительство та професіоналізм, правові засади, жінки та олімпійський спорт.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 50-56], 3 [с. 124-146].

Додатковий: 2 [с. 226-238], 9 [77-84], 13 [45-55].

Інтернет-ресурси: 1, 4.

Тема 18. Фізична культура дорослого населення

Зміст та форми фізичної підготовки в Збройних Силах України. Мета фізичної підготовки у Збройних силах України. Задачі фізичної підготовки. Організація та забезпечення фізичної підготовки у Збройних силах: планування, підготовку керівників, контроль, облік. Документи планування фізичної підготовки у Збройних силах: План фізичної підготовки на рік. План проведення річної фіззарядки на місяць. План проведення спортивно-масової роботи на рік. Положення про змагання на рік. Розклад навчальних занять на рік. Контроль за станом фізичної підготовки: рівень фізичної підготовки; рівень та якість засвоєння програми з фізичної підготовки; ефективність проведення процесу фізичної підготовки; якість керівництва, організації та забезпечення фізичної підготовки; ступінь готовності військовослужбовців

до бойових дій. Зміст фізичної підготовки у Збройних силах. Розділи фізичної підготовки: прискорене пересування; гімнастика; лижна підготовка; подолання перешкод; військово-прикладне плавання; рукопашний бій; спортивні ігри. Форми фізичної підготовки у Збройних силах: Навчальні заняття; Ранкова фіззарядка; Спортивно-масова робота та її розділи; Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності. Методи тренування: рівномірний; повторний; змінний; інтервальний; контрольний; змагальний. Способи організації військовослужбовців при виконанні фізичних вправ: індивідуальний; груповий; фронтальний; поточний; круговий; змагально-груповий. Фізична підготовка офіцерів, задачі. Вікові категорії офіцерського складу. Фізична підготовка слухачів та курсантів військових навчальних закладів задачі. Особливості фізичної підготовки у різних видах військ Збройних сил .

Фізична культура в системі праці та побуті населення. Напрямки використання засобів фізичного виховання у житті робочих людей. Особливості та характеристика фізкультурно-гігієнічного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика оздоровчо-рекреаційного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика загально-підготовчого напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика спортивного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика професійно-прикладного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи.

Фізична культура людей зрілого, похилого та старшого віку. Вікова градація. Визначення поняття старість. Зміни функцій органів у процесі старіння: зміни у вищій нервовій системі, морфологічні зміни рухового апарату, зміни у серцево-судинній та дихальній системах, зміни у розвитку фізичних якостей. Значення фізичних вправ для людей похилого та старшого віку. Задачі фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Засоби фізичного виховання людей похилого та старшого віку. Вимоги до засобів фізичного виховання при їх використанні. Методичні рекомендації по використанню засобів фізичного виховання. Форми організації фізичного виховання людей похилого та старшого віку: Характеристика форм організації фізичного виховання. Групи здоров'я. Принципи комплектації групи. Етапи та задачі фізичного виховання людей похилого та старшого віку. Планування роботи у групах здоров'я.

Фізкультурно-спортивні споруди за місцем проживання та відпочинку населення. Класифікація та характеристика споруд для щоденних занять населення. Обладнання, конструкції та покриття. Вибір обладнання та інвентаря. Конструкції, монтаж та кріплення. Конструкції та покриття місць занять. Особливості будівництва місць занять. Вибір майданчика. Підготовчі роботи. Планування, облаштування покриття, встановлення обладнання.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 2 [с. 438-466], 4 [с. 624-646].

Додатковий: 2 [с. 128-134], 8 [34-42].

Інтернет-ресурси: 3.

Тема 19. Здоровий спосіб життя

Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Теорії формування здоров'я, фактори впливу на індивідуальне та громадське здоров'я, методи профілактики порушення здоров'я,

Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування. Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя

Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Фізична активність, її значення для здоров'я різних категорій населення. Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року.

Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни; та їх значення для здоров'я. режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров'я людини.

Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя. Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.

Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Особливості підліткового алкоголізму. Методи профілактики надмірного вживання алкоголю на різних рівнях.

Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Поширеність наркотиків, причини вживання, формування залежності від наркотичних речовин, ознаки вживання наркотичних речовин. Вплив вживання наркотичних речовин на організм людини, наслідки для здоров'я. Токсикоманія, розповсюдженість, вплив на здоров'я. Методи

профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин. Стратегія зменшення шкоди, її впровадження на території України.

Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я. Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Методи профілактики паління серед різних категорій населення.

Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статеві поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я. Ризикована статеві поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Інфекції, що передаються статевим шляхом, види, поширеність, основні клінічні ознаки, способи профілактики. Планування сім'ї, основні методи та їх вплив на здоров'я.

Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я. Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Схильність до азартних ігор (ігроголізм). Вплив мобільного телефону та смартфона на здоров'я. методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 1 [с. 56-62], 4 [с. 423-436].

Додатковий: 2 [135-146], 3 [с. 233-256].

Інтернет-ресурси: 3, 12.

Тема 20. Рекреаційні технології у галузі фізичної культури та спорту

Основи фізичної рекреації. Зміст навчальної дисципліни. Визначення поняття “рекреація” та її сутності. Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.

Засоби та методи фізичної рекреації. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації.

Соціально-культурні аспекти рекреації. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Вплив фізичної рекреації на здоров'я. Визначення поняття “здоров'я” людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

Лікувальний туризм. Основи лікувального туризму. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-

рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

Фітнес як засіб оздоровлення. Фітнес. Його мета і завдання. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор.

Фізкультурно-спортивні споруди для занять туризмом. Сутність поняття спортивного туризму та його різновиди. Класифікація та характеристика місць занять та споруд: трас, маршрутів, спортивних зон. Функціональна відповідність місць занять, планувальні елементи та їх взаємозв'язок. Оснащення та конструкції місць занять пішохідним туризмом. Допоміжні приміщення та допоміжні споруди. Особливості обладнання, утримання та обслуговування споруд для занять туризмом.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 4 [с. 574-586].

Додатковий: 2 [с. 186-193], 3 [с. 282-286], 7 [132-138].

Інтернет-ресурси: 6.

Тема 21. Адаптивний спорт та адаптивне фізичне виховання

Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Генеза адаптивного спорту. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі. Аналіз участі спортсменів-інвалідів України в Паралімпійських іграх.

Адаптивний спорт як соціальне явище. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту. Концепція адаптивного спорту у системі міжнародного олімпійського руху. Мета та завдання адаптивного спорту. Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту.

Особливості спортивної роботи з інвалідами. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження.

Організація та проведення змагань у Паралімпійському спорті. Організаційні аспекти проведення змагань з паралімпійських видів спорту. Особливості забезпечення суддівства. Схеми проведення змагань. Умови визначення переможця неофіційного командного заліку. Типове положення про проведення змагання.

Особливості спортивної підготовки інвалідів. Відбір та орієнтація неповноспраних до занять паралімпійськими видами спорту (табори активної

реабілітації, корекційно-реабілітаційні програми). Корекційно-реабілітаційні програми. Здатки та здібності. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповносправних. Етапи багаторічної підготовки.

Спортивна підготовка інвалідів, що мають пошкодження опорно-рухового апарату (ПОРА). Загальна характеристика нозології. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з інвалідами, що мають ПОРА. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів, що мають ПОРА. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.

Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку. Класифікація осіб з вадами інтелекту ("КІ"). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з відхиленнями розумового розвитку. Завдання занять спортом з особами з відхиленнями розумового розвитку. Філософія Спеціальних Олімпіад. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з відхиленнями розумового розвитку. Організація та проведення змагань з особами з відхиленнями розумового розвитку. Структура та зміст спортивного тренування осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Спеціальне обладнання у Паралімпійському спорті. Особливості супроводу спортсменів-паралімпійців. Технічні пристрої, що використовуються спортсменами у змагальній діяльності. Коротка характеристика протезів, візків, засобів безпеки та орієнтування. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Основи адаптивного фізичного виховання. Визначення адаптивного фізичного виховання, інвалідність, адаптивна рухова реабілітація, індивідуальна програма реабілітації і адаптації дитини-інваліда. Характеристика адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Мета і задачі адаптивного фізичного виховання. Принципи адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи і форми адаптивного фізичного виховання. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні. Методи досліджень і контролю ефективності в адаптивному фізичному вихованні. Матеріально-технічне забезпечення в адаптивному фізичному вихованні. Планування. Документація.

Базові концепції методики адаптивного фізичного виховання. Основні педагогічні принципи роботи з дітьми, які мають порушення в розвитку. Медико-фізіологічні і психологічні умови побудови методики адаптивного фізичного виховання. Рухова сфера дітей з порушенням розвитку. Корекційно-розвивальний напрямок педагогічних впливів – як основа методики адаптивного фізичного виховання. Основні педагогічні принципи розвитку.

Форма організації адаптивного фізичного виховання з дітьми-інвалідами

в дошкільному віці. Рекреаційні заняття в режимі дня дошкільника. Спеціальні заняття корекційно розвивального напрямку. Лікувально-профілактичні і реабілітаційні заходи в режимі дня дошкільника. Характеристика типових порушень у дітей інвалідів різних нозологічних груп.

Фізкультурно-спортивні споруди для осіб з обмеженими можливостями. Класифікація та характеристика фізкультурно-спортивних споруд для осіб з обмеженими можливостями. Елементи обладнання місць занять та фізкультурно-спортивних споруд для осіб з обмеженими можливостями. Нормативні показники фізкультурно-спортивних споруд для осіб з обмеженими можливостями. Оснащення та конструкції місць занять. Класифікація та характеристики обладнання фізкультурно-спортивних споруд для осіб з обмеженими можливостями. Особливості облаштування та використання майданчиків, ігрових зон, приміщень та фізкультурно-спортивних споруд для осіб з обмеженими можливостями.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 3 [с. 178-198], 4 [с. 382-466].

Додатковий: 17 [с. 135-142].

Інтернет-ресурси: 1.

Тема 22. Фізична реабілітація

Поняття реабілітації та місце у ній фізичної терапії. Рухова активність людини та її роль в фізичному розвитку людини. Історія розвитку фізичної реабілітації. Розвиток фізичної реабілітації в Україні. Визначення поняття “здоров’я”. Визначення поняття “реабілітація”. Зміст фізичної реабілітації. Реабілітація та її різновиди. Завдання реабілітації. Принципи реабілітації. Медична реабілітація. Соціальна реабілітація. Психічна реабілітація. Фізична терапія. Загальні відомості про фізичну терапію. Основні законодавчі документи, які регулюють діяльність фізичного терапевта (реабілітолога). Статут Асоціації фізичних терапевтів України.

Етапи підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Методика комплексного лікарського обстеження. Професійні компетенції спеціаліста з фізичної реабілітації. Форми роботи фізичного терапевта. Етичний кодекс спеціаліста з фізичної реабілітації. Загальні основи фізичної реабілітації. Методика оцінки фізичного розвитку. Лікарсько-фізкультурний диспансер, центри спортивної реабілітації, санаторно-курортні комплекси. Форми роботи лікарського контролю. Особливості контролю за особами різного віку та статі. Роль лікувальних фізичних вправ у геронтології та педіатрії.

Реабілітаційний супровід. Програми раннього втручання. Принцип складання реабілітаційних програм. Поняття про пасивні та активні методи фізичної реабілітації. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору та дозування фізичних вправ. Поняття про лікування зі стисканням (компресією) та витягуванням (тракцією). Засоби відновлення та стимуляції при оздоровчому та спортивному тренуванні. Толерантність до фізичних навантажень. Фізіотерапія, як основна фізичної реабілітації. Види, методи,

показання та протипоказання до проведення фізіотерапії. Бальнеотерапія. Види, методи, показання та протипоказання до проведення бальнеотерапії.

Фізична реабілітація після травм та операцій колінного суглобу. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах хребта (компресійні переломи). Основні завдання та методи реабілітації у передопераційний та післяопераційний періоди. Роль міофасціальної терапії та її вплив на м'язову систему. Профілактика травматизму. Медична етика та деонтологія. Реабілітаційний масаж. Завдання фізичної реабілітації залежності від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний). Загальні та спеціальні задачі при сколіозі.

Виробничі фізкультурно-оздоровчі та реабілітаційні споруди та центри. Класифікація та характеристика виробничих фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних споруд. Місця активного та пасивного відпочинку. Зали та приміщення для процедур. Обладнання та конструкції виробничих фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних споруд. Обладнання та інвентар виробничих фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних споруд. Спеціальне обладнання для процедур та тренажери. Покриття та оздоблення місць занять виробничих фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних споруд. Особливості облаштування та використання оздоровчих та реабілітаційних центрів.

Список рекомендованих джерел:

Основний: 4 [с. 475-492].

Додатковий: 17 [с. 143-149].

Інтернет-ресурси: 4.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Хоменко С.В., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства. Навчально-методичний посібник. Суми: 2019. 105 с.
2. Колумбет О.М. Теорія і методика фізичної культури. Опорні схеми. Навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2019. 512 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник у 2 т. / гол. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2021. 682 с.

Додатковий

1. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика. Навчальний посібник. Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2019. 424 с.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових: Вступ до санології. Київ: Здоров'я. 2021. 246 с.
3. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022. 297 с.
4. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2015. 156 с.
5. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. Фізичне виховання. Фітнес. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2016. 416 с.
6. Єременко В.Г., Свірська Т.Ф. Фізичне виховання. Практикум з волейболу. Київ: НАУ, 2019. 48 с.
7. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні. Навчальний посібник. Київ: НАУ, 2019. 152 с.
8. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту. Навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 128 с.
9. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛНУ, 2016. 106 с.
10. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. Підручник. Київ: Олімпійська література, 2019. 216 с.
11. М'ясоєденков К.О., Яценко О.В. Футбол. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ 2015. 174 с.
12. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпро, ДДІФКС, 2019. 46 с.
13. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 420 с.
14. Усачов Ю.О., Тарнавська Т.В. Фізичне виховання. Настільний теніс.

- Практикум. Київ: НАУ, 2019. 48 с.
15. Шандригось Г.А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури. Тернопіль: ТНТУ імені В. Гнатюка, 2020. 43 с.
 16. Чабаненко І.Л., Борисов Є.В., Омельченко О. Спортивні і фізкультурно-оздоровчі споруди. Навчальний посібник з дисципліни «Спортивні споруди». Дніпро, 2019. 164 с.
 17. Чайченко Н.Л. Фізичне виховання. Самопідготовка. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2014. 150 с.
 18. Юрчук Ф.С. Прийоми самозахисту без зброї. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2010. 110 с.

Internet-ресурси

1. Вікіпедія. Перелік видів спорту, що визнані в Україні. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Вікіпедія. Спорт в Україні. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17 листопада 2009 року №1724-VI: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
4. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua>
5. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://olympic.org>
6. Спортивна студентська спілка України. – Режим доступу: <https://studsport.com.ua>
7. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://olimparena.org>
8. Офіційний сайт головної ліги бейсболу. – Режим доступу: <https://mlb.com>
9. Офіційний сайт Національної баскетбольної асоціації. – Режим доступу: <https://www.nba.com>
10. Офіційний сайт Національної футбольної ліги. – Режим доступу: <https://nfl.com>
11. Офіційний сайт Національної хокейної ліги. – Режим доступу: <https://nhl.com>
12. Sport Marketing Quarterly: [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журналу: <http://journalseek.net>

Примітка – курсивом зазначені джерела, наявні в бібліотеці ДТЕУ