

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

***О. А. Согоконь, О. В. Донець***

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
**У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Полтава – 2022**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

**О. А. Согоконь, О. В. Донець**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ  
ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Полтава – 2022

УДК 796(072.8)

**Укладачі:**

**Согоконь Олена Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**Донець Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Рецензенти:**

**Хоменко Павло Віталійович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**Фастівець Анна Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії Полтавського інституту бізнесу закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

**М 54** **Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти:** для студентів загальних факультетів та факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / укл. : О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2022. 56 с.

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 12 від 21 квітня 2022 р.)*

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022  
© Согоконь О. А., Донець О. В., 2022  
© Сімон, 2022

## ПЕРЕДМОВА

У сучасному суспільстві фізична культура набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, притаманних тільки фізичній культурі, функцій. Фізична культура – складова частина культури, що пов'язана з системою фізичного виховання, організацією спорту, спеціальних наукових досліджень, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної і особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

**Фізичне виховання** – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованої дії на людину, що здійснюється за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і покращання життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності до активного життя і професійної діяльності. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти (ЗВО) є необхідною для студентів усіх спеціальностей. Фізичне виховання студентів – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

Мета фізкультурної освіти у ЗВО – задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набути професійно значимі уміння та навички, забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей. Проводити педагогічну, навчально-тренувальну і оздоровчу роботу у сфері фізичної культури і спорту мають право громадяни винятково із спеціальною освітою або підготовкою за наявності диплома, посвідчення, сертифікату, котрі видані

акредитованими навчальними закладами. Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Для досягнення мети фізичного виховання у ЗВО передбачено вирішення таких завдань:

1) всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;

2) оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами з використанням різноманітних форм;

3) досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі ВНЗ;

4) забезпечення необхідної фізичної підготовленості в обсязі вимог обраного фаху;

5) знання основ організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності;

6) знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури;

7) систематичне фізичне тренування з оздоровчим та спортивним спрямуванням;

8) освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичної культурою.

Основою державного стандарту фізичного виховання у системі вищої освіти є навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у ЗВО, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

**Внесок навчальної дисципліни у формування ключових компетентностей:**

1. Розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі

програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

2. Правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом українською мовою, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

3. Використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

4. Організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

5. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Сучасні стандарти освіти вимагають застосування компетентнісного підходу у навчанні, що передбачає використання навчальних засобів, які б виконували не тільки інформаційну, а й мотиваційну та розвивальну функції. З метою забезпечення мотивації заняття повинні бути різноманітними, насиченими, цікавими, нестандартними за формами організації навчання. Саме через компетентнісний підхід на заняттях та в позанавчальний час відбувається засвоєння основних умінь і навичок, що дає змогу забезпечити зростання показників фізичного розвитку, рухової підготовленості студентів. Успішне запровадження

компетентнісного підходу у процесі планування занять фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми організації роботи зі студентами.

Мета методичних рекомендацій – ознайомити студентів з основами фізичного вдосконалення під час практичних та самостійних занять фізичним вихованням. Нами використані наукові, науково-методичні і методичні матеріали останніх публікацій з питань фізичного, оздоровчого вдосконалення і лікувальної фізичної культури, а також зроблені дослідження передового досвіду науковців вищих навчальних закладів України. Запропоновані матеріали допоможуть студентам розробити разом із викладачами фізичного виховання власні індивідуальні програми фізичного вдосконалення та оздоровчого тренування й ефективно використовувати їх під час занять фізичним вихованням у ЗВО, а надалі, коли вони працюватимуть за спеціальністю, продовжити своє фізичне вдосконалення з урахуванням динаміки здоров'я, умов праці та можливості займатися фізичною культурою. Практичні та самостійні заняття фізичним вихованням допоможуть студентам зміцнити своє здоров'я, підвищити працездатність, забезпечити психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності, реалізувати потребу у фізичному самовдосконаленні.

## РОЗДІЛ 1

### ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Фізичне виховання** – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

#### **Основні принципи фізичного виховання:**

**1. Принцип наочності** реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчають, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у студентів точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки візуально, а головню, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.).

**2. Принципи доступності** та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючого ступеня складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготованості. Доступність залежить як від можливостей студента, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час



виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки. Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

**3. Принцип систематичності** передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводили до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а відбувалися безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується за виконання низки умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. У цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей. Визначаючи послідовність засвоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості вилучити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготованості, є багатократне повторення тих самих завдань у кожному занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу.

### **1.1. Мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання»**

Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямків в її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними чинниками. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Вища

освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичного виховання студентів як самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. Перед студентами сьогодні суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації.

**Мета фізичного виховання** – задоволення потреб студентства у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

**Головна мета фізичного виховання студентів** – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- вдосконалення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- засвоєння практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- виховання високих моральних та патріотичних якостей.

Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими

фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, вміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особистістю.

**Завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах:**

- зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;

- підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;

- оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини;

- засвоєння знань з галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму;

- формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення;

- формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності. Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів. У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладено на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями вузу.

## **1.2. Форми проведення фізичного виховання для студентської молоді**

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти. Фізична освіта направлена на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навиків.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у вузі. Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності

підготовки фахівців у вузі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особи кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей. Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи. Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичного виховання студентів, її мети і функцій відображає її

поліфункціональний характер. Дисципліна фізичне виховання стала виконувати неспецифічні функції соціального інституту, який допомагає майбутньому фахівцю добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Засоби фізичної культури з цією метою використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства, успіху та майбутньої професійної діяльності.

### **1.3. Структура і зміст фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти**

Зміст державної програми для вузів, її структура, виділення пріоритетних напрямів відображають принципи державної політики в галузі професійної освіти. Вимоги до професійної підготовки фахівців визначають специфіку і технологію вищої освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства висуває більш високі вимоги до випускника вузу. Використання нових концептуальних підходів, апробованих європейським досвідом вищої освіти, допускає поетапне навчання фахівців із вибраної спеціалізації. Багаторівнева структура підготовки фахівців спрямована на оптимальну інтеграцію загальнокультурної і суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні у них високопрофесійних умінь і навиків.

Система вищої освіти, яка реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської вищої школи, її важливою особливістю є наявність трьох рівнів. Рівень бакалавра і магістра допускає навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація «бакалавр» (від латинського кореня – перший вчений ступінь) допускає володіння професійними навиками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. Бакалавр зобов'язаний розуміти роль фізичного виховання в розвитку людини, добре орієнтуватися в питаннях фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують

зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей і якостей.

Другий, більш високий ступінь професійного навчання на ступінь «магістра» (від латинського кореня – майстер, вчитель), допускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. Магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування. Рекомендації базисної навчальної програми з фізичної культури студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента, а дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості майбутнього фахівця. На всіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальна рухова активність.

Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості. Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

**Перша форма** – академічні заняття в навчальний час, що вирішують три групи педагогічних завдань: освітні, виховні і оздоровчі з переважною освітньою спрямованістю.

**Друга форма** – активні заняття фізичним вихованням у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при зв'язаній реалізації виховних і освітніх завдань.

**Третя форма** активного дозвілля студентів – організація самостійних занять у позанавчальний час, використання різних форм і засобів фізичної культури.

Головною метою занять студентів є пристосування до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточними педагогічними завданнями є:

1. Виховання у студентів інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

2. Розвиток резервних можливостей організму студентів.

3. Формування і вдосконалення знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

На першому курсі навчання головним завданням є всесторонній розвиток організму студентів. Поточним педагогічним завданням є:

1. Виховання у студентів соціально значущих якостей.

2. Освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури.

3. Формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Такий підхід забезпечує на практичних заняттях всесторонній і гармонійний розвиток особистості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Теоретичний розділ програми з дисципліни «Фізичне виховання» реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна діяльність студента є внутрішнім творчим актом, який здійснюється у формі чуттєвого сприйняття і абстрактного мислення. Процес засвоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). Таким чином, робимо висновок, що теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їх потреб у практичних заняттях та руховій активності.

#### **1.4. Особливості методики проведення фізичного виховання в різних навчальних відділеннях**

Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти розподіляються по навчальних відділеннях: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку



навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певну цільову спрямованість занять.

**До основного навчального відділення** зараховуються студенти, віднесені за наслідками медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені. В основному відділенні навчальний процес направлений на:

– всесторонній фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;

– формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

**До спеціального навчального відділення** зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має коригуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання. Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

– зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;

– використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

– набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання. Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер. Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання діляться на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах і ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також слабкозорі. В цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів із порушенням опорно-рухового апарату. В цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і направлено коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками. Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з натуженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими

навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

**Для спортивного навчального відділення** (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали добру загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.). Студенти спортивного відділення виконують залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення в ті самі терміни.

Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання студентів включає два взаємопов'язані змістовні компоненти: 1) базові заняття фізичним вихованням, що забезпечують формування основ фізичної культури особистості; 2) спортивний компонент, що доповнює базовий та включає заняття у обраному виді спорту, враховуючи мотиви, інтереси та потреби кожного студента.

## РОЗДІЛ 2

### ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

##### СПОРТИВНІ ІГРИ

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

**Мета практичного заняття** – сформувати 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.

### **Список рекомендованої літератури:**

1. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

4. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

5. 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. : 2010, вид. «Точка», 2010. – 228 с.

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

**Мета практичного заняття** – сформувані 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.

**Список рекомендованої літератури:**

1. 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.

2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

3. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

### **Тема 3. Розвиток силової витривалості засобами фізичного виховання**

**Мета практичного заняття** – сформуванати 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 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:*

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

### **Список рекомендованої літератури:**

1. 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.

2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

3. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2020. – С. 27–30.

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

5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

### **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:*

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

**Список рекомендованої літератури:**

1 Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

4. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

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

### **Тема 5. Розвиток спритності, швидкісно-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 швидкісно-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.

### **Список рекомендованої літератури:**

1. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : АО «Астра семь», 1997. – 480 с.

2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

3. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

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

### **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.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

### ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

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

**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 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:*

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

### **Список рекомендованої літератури:**

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

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

4. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

## **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.

### **Список рекомендованої літератури:**

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

2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

3. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

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

**Мета практичного заняття** – сформулювати 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:*

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

**Список рекомендованої літератури:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і поза навчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 3–4.
2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.
3. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.
4. Согоконь О. А. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2019. – 55 с.
5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина) / Б. М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

#### **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:*

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

#### **Список рекомендованої літератури:**

1. Грибан Г. П. Основи технічної підготовки баскетболістів : метод. 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.

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

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

4. 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.

## **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:*

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

### **Список рекомендованої літератури:**

1. 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.

2. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

3. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

5. Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. – 86 с.

## **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 важливих умінь та навичках.

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 використовуються у ППФП.

*Практичні завдання:*

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

## **Список рекомендованої літератури:**

1. 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.

2. 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.

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

4. 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.

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

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

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3**

### **ГІМНАСТИКА**

#### **Тема 1. Засоби оздоровчої гімнастики**

**Мета практичного заняття** – сформулювати 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:*

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

### **Список рекомендованої літератури:**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

## **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:*

1. Розробити комплекс вправ для розвитку загальної гнучкості.

### **Список рекомендованої літератури:**

1. 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.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 2004. – 31 с.

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



4. 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.

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

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

**Мета практичного заняття** – сформуванати 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:*

1. 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.

### **Список рекомендованої літератури:**

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

2. 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.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 2004. – 31 с.

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

5. 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.

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

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

**Мета практичного заняття** – сформулювати 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. 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.

### **Список рекомендованої літератури:**

1. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

4. 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.

5. 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.

## **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.

### **Список рекомендованої літератури:**

1. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – К., 2004. – 31 с.

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

5. 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.

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

## **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. Сформувати 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.

**Список рекомендованої літератури:**

1. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

2. Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

4. 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.

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

**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 завершеної частини занять з фізичного виховання 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 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 і здають залік з теоретичного розділу програми.

# 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.

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 4 x 9 м, стрибки у довжину).

Дихальні вправи для розслаблення і відновлення організму.

Спортивні ігри.

Розвиток швидко-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.

## ВИСНОВКИ

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, що в житті студента займає надзвичайну важливу роль. Нами визначені головні критерії ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання контрольних нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- проінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення багатьох завдань, серед яких важливе значення має практична підготовка майбутніх фахівців. Практичні заняття з фізичного виховання формують розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, забезпечують мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури,

направленість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, накопичують систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні та мотивують регулярно займатися фізичними вправами і спортом.

У методичних рекомендаціях теоретично узагальнено та науково обґрунтовано комплекс питань щодо можливостей удосконалення системи фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. Обґрунтовано систему фізичного виховання на практичних заняттях, що побудована на засадах системного і комплексного підходів до навчального процесу, розкрито психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Узагальнення наукових підходів щодо організації й управління навчальним процесом з фізичного виховання у вищих навчальних закладах дало можливість визначити, що формування особистості студента у фізкультурно-оздоровчій діяльності є динамічним, тривалим і безупинним процесом, де важливо не тільки встановити кінцевий результат, а й простежити динаміку технології його формування.

На практичних заняттях фізичного виховання у студентів формуються спеціальні знання та життєво важливі рухові вміння та навички; відбувається гармонійний розвиток особистості і функцій організму, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; закладається добре здоров'я, творче довголіття; формуються волеволі, духовні й естетичні риси особистості; фізкультурно-оздоровчі компетенції майбутніх фахівців в умовах розвитку сучасної освіти.

Під час навчання у вузі з дисципліни «Фізичне виховання» передбачається вирішення таких завдань:

– виховання у студентів високих моральних, волеволіх і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

– збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- всестороння фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Критеріями формування змісту системи фізичного виховання є:

- 1) цілісне відображення у змісті навчання завдань формування всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця;
- 2) високий науковий, методичний і практичний рівень змісту навчальних занять;
- 3) відповідність складності змісту навчального процесу реальним можливостям студента: стану здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, наявності умінь і технічних навиків щодо виконання вправ тощо;
- 4) відповідність обсягу змісту навчального матеріалу відведеному часу для його засвоєння або виконання;
- 5) відповідність змісту навчального матеріалу матеріально-технічній базі ЗВО та наявності фахівців даного профілю.

Критеріями ефективності функціонування моделі системи фізичного виховання виступають: рухова активність, фізичний стан та стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності, показники оцінки виконання тестів з фізичної підготовки і ППФП, рівень освіченості у сфері фізичного виховання, мотиваційно-ціннісне ставлення до засобів фізичної культури і спорту та здорового способу життя, наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

На основі дидактичних підходів до вдосконалення фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської мододі визначено, що методична система фізичного виховання функціонує лише тоді, коли визначено мету, завдання, методи, форми, засоби навчання і зміст навчального процесу та здійснюється управління навчальною діяльністю. Мета та завдання фізичного виховання визначаються викладачем на кожному навчальному занятті. Зміст навчального процесу визначається навчальною програмою і коректується викладачем залежно від мети і завдань навчальних занять.

На основі експериментальних досліджень та аналізу досвіду роботи викладачів ЗВО обґрунтовано критерії та показники сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців. Технологія оцінювання успішності студентів передбачає оцінювання готовності студента за мотиваційним, когнітивним і діяльнісним компонентами, які мають високий, достатній, середній і низький рівні вияву, що визначає основу компетентності майбутнього фахівця у сфері фізичної культури та спорту.

Дані методичні рекомендації допоможуть студентам в засвоєнні практичного курсу дисципліни «Фізичне виховання», так як містять змістовний виклад практичного матеріалу з тем, рекомендованих для вивчення студентам I курсу навчальною програмою для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, а також дозволять значно підвищити рівень фізкультурно-оздоровчої підготовки студентської молоді, подолати ряд труднощів в організації і проведенні навчального процесу.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. *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.

2. *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.

3. *Грибан Г. П.* 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.

4. *Грибан Г. П.* Правила техніки безпеки, профілактики 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.

5. *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.

6. *Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г.* Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 1999. – 35 с.

7. *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.

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

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

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

15. 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.

16. *Согаконь О. А.* Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури / О. А. Согаконь, О. В. Донець // Витоки педагогічної

майстерності : зб. наук. праць Полт. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – Вип. 26. – С. 185–190.

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

18. *Согоконь О. А.* Словник основних понять з фізичної культури / О. А. Согоконь, О. В. Донець : навч. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2020. – 86 с.

19. *Согоконь О. А.* Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

20. 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.

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

### **Інформаційні ресурси:**

1. Все о баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.basketbolist.org.ua/>.

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

3. 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).



## **ЗМІСТ**

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	7
1.1. Мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання» .....	8
1.2. Форми проведення фізичного виховання для студентської молоді .....	11
1.3. Структура і зміст фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти.....	13
1.4. Особливості методики проведення фізичного виховання в різних навчальних відділеннях.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»</b> .....	19
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНІ ІГРИ</b> .....	19
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	27
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ГІМНАСТИКА</b> .....	37
<b>ІНДИВІДУАЛЬНІ СЕМЕСТРОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ</b> .....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	53

**Олена Анатоліївна СОГОКОНЬ  
Олександр Володимирович ДОНЕЦЬ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Підписано до друку 7.03.2022 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк. 3,3. Зам. № 2021-89. 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)