

Міністерство культури України
Харківська державна академія культури
Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій



ПРОГРАМА
та навчально-методичні матеріали

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітньо-професійні програми

Ведучий аудіовізуальних програм, відеоблогер
Кінотелережисура
Фотомистецтво та відеографія
Оркестрова майстерність
Сольне інструментальне та вокальне виконавство
Хорове та оперно-симфонічне диригування
Акторське мистецтво драматичного театру і кіно
Акторське мистецтво музично-драматичного театру
Режисура шоу та арт-проектів
Культурологія та музеєзнавство
Інформаційна діяльність

Харків, 2026

УДК 378.015.31:796](073)

Ф50

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ХДАК
(протокол № 1 від 27 серпня 2026 року)

Рецензенти:

Коржик Н.А., декан факультету культурології та соціальних комунікацій,
кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент

Мостова І.С., декан факультету хореографічного мистецтва, кандидат
мистецтвознавства, доцент

Укладачі:

Цигановська Н. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та
спортивно-оздоровчих технологій

Гончар В. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-
оздоровчих технологій

Батулін Д. С., старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-
оздоровчих технологій

**Фізичне виховання : програма та навч.-метод.
матеріали** навч. дисципліни для здобувачів 1-2 курсу
Ф50 першого «бакалавр.» освітнього рівня, всіх ОПП / М-во
культури України, Харків. держ. акад. культури, Каф.
сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій ;
[розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С.].
Харків, 2026. 21 с.

Навчальний курс «Фізичне виховання» ґрунтується на концепції
здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення
розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною
навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.

УДК 378.015.31:796](073)

© Харківська державна академія культури, 2026

© Цигановська Н. В., 2026

© Гончар В. В., 2026

© Батулін Д. С., 2026

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – не має	Галузь знань - В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Факультатив
	Спеціальність – В1.01 Аудіовізуальне мистецтво, В5 Музичне мистецтво, В6 Перформативні мистецтва, спеціалізація В6.01 Сценічне мистецтво В12 Культурологія та музеєзнавство, В13 Бібліотечна інформаційна та архівна справа, В1 Аудіовізуальне мистецтво та медіавиробництво, спеціалізація.	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>Не має</u>	Освітньо-професійна програма – Ведучий аудіовізуальних програм, відеоблогер, Кінотелережисура, Фотомистецтво та відеографія, Оркестрова майстерність, Сольне інструментальне та вокальне виконавство, Хорове та оперно-симфонічне диригування, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проектів Культурологія та музеєзнавство, Інформаційна діяльність	Рік підготовки:
		1-й, 2-й
Семестр		
1-й,2-й,3-й,4-й		
Загальна кількість годин – 450		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання –4 аудиторних – 234 самостійної роботи студента – 216	перший (бакалаврський)	—
		Практичні
		234 год.
		Семінарські
		—
		Самостійна робота
		216 год.
		Вид контролю:
		не має

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:
 для денної форми навчання – **234/216**

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю спричиняє суттєве погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, що, в свою чергу, позначається і на професійній підготовці. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підтриманню розумової працездатності на оптимальному рівні; підвищенню нервово-психічної стійкості до емоціональних стресів, успішності здобувачів вищої освіти. Разом з цим, фізичне виховання, будучи складовою системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості.

«Фізичне виховання» – навчальна дисципліна, яка ґрунтуючись на концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.

Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння здобувачами знань основ фізичного виховання, вдосконалення різних видів підготовки в обраному виді рухової активності.

Ознайомлення студентів вищих навчальних закладів культури з теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з фізичного виховання, які повинен опанувати студент упродовж навчання у ЗВО. Теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності у середовищі перебування, здійснення ефективної професійної діяльності шляхом забезпечення оптимального управління охороною праці на підприємствах, формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

- 1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональний стан свого організму;
- 2) демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Серед **загальних компетентностей**, які формуються в процесі вивчення навчальної дисципліни: розширити уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується; розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

Серед **професійних компетентностей**: розкрити основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності; поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності; сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури, написання рефератів, та для складання самостійних комплексів фізичних вправ й підготовки до поточних та підсумкових тестів з фізичної підготовленості.

Загальні компетентності

ЗК 01. - знання та розуміння професійної діяльності;

ЗК 02. - розширення уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується;

ЗК 03. - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якості особистості;

ЗК 04. - розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

ЗК 05. - вміти користуватися загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної програми)

- ПРН 01.** - здатність пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та своєму майбутньому трудовому колективі;
- ПРН 02.** - здатність застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- ПРН 03.** - здатність розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- ПРН 04.** - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;
- ПРН 05.** - здатність використовувати інтернет-ресурси та технології для вирішення практичних завдань з фізичного розвитку у галузі професійної діяльності;
- ПРН 06.** - здатність застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш корисні для поширених професій.
- ПРН 07.** - здатність забезпечувати дії в умовах надзвичайних ситуацій (НС) у межах своєї компетенції на первинній посаді;
- ПРН 08.** - здатність поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

Очікувані результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»:

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру фізичного виховання як науки;

- основні концепції науки про фізичне виховання;
- теоретичну частину програми;
- пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань;
- мету та завдання фізичного виховання;
- механізми оздоровчої дії фізичних вправ;
- поняття про основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість);
- методи досліджень з фізичного виховання (функціональні резерви організму);

- самостійно та вільно виконувати фізичні вправи з розвитку фізичних якостей;
- використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосувати їх у процесі підготовки до тестування;
- самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань;
- застосувати спортивно-технічні та професійно-прикладні навички в практиці та методику виконання і техніку тестових вправ;
- демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму;
- формувати основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактика порушення функцій організму;
- застосовувати набуті в процесі навчання знання щодо особливостей використання в процесах формування фізичного самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури; поєднання фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується.

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- складання самостійних комплексів фізичних вправ;
- поточні та підсумкові тести з фізичної підготовленості.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК СИЛИ

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах

Мета та завдання фізичного виховання. Засоби і методи фізичного виховання. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи і система імунітету. Вправи як засіб загартування. Поняття про основні фізичні якості. Фізичні вправи і трудова діяльність: подібність та відмінність.

Тема 2. Розвиток силових якостей

Вправи із залученням власної ваги тіла й окремих його частин. Вправи з залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні вправи.

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Тема 3. Розвиток загальної витривалості

Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на місці, плавання, їзда на велосипеді тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.

Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості

Швидкісна витривалість – вправи, спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Силова витривалість – повторні силові вправи із залученням ваги 30-70 % від максимального та ін.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ

Тема 5. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах

Мета та завдання фізичного виховання. Засоби і методи фізичного виховання. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи і система імунітету. Вправи як засіб загартування. Поняття про основні фізичні якості. Фізичні вправи і трудова діяльність: подібність та відмінність.

Тема 6. Види швидкості. Методи та засоби розвитку показників швидкості

Загальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухові та спортивні ігри. Баскетбол, волейбол, футбол, теніс (настільний).

Тема 7. Методи розвитку спритності

Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності, виконання різних вправ у незвичайних поєднаннях, зміна способів

виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху й елементи естафети з різноманітними завданнями.

РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Тема 8. Методи і засоби розвитку гнучкості та рухливості суглобів

Вправи на розтягування м'язів, сухожилів та суглобових зв'язок з збільшеною амплітудою рухів; вправи з збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, із залученням ваги. Активна та пасивна гнучкість. Гімнастичні вправи.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем / підтем (або блоків)	Разом годин	Лекційні	Практичні	Семінар.	Індивід.	Сам. робота
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	24		6			18
Тема 2. Розвиток силових якостей	50		26			24
Тема 3. Розвиток загальної витривалості	50		26			24
Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості	54		30			24
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	38		26			12
Тема 5. Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	20		4			16
Тема 6. Види швидкості. Методи та засоби розвитку показників швидкості	58		28			30
Тема 7. Методи	48		26			22

розвитку спритності						
Тема 8. Методи і засоби розвитку гнучкості та рухливості суглобів витривалості	58		36			22
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	50		26			24
Всього	450		234			216

4.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих навчальних закладах	10
2	Розвиток силових якостей	36
3	Розвиток загальної витривалості	32
4	Розвиток спеціальної витривалості	34
5	Розвиток видів швидкості	24
6	Методи та засоби розвитку показників швидкості	18
7	Швидкісно-силові вправи, рухові та спортивні ігри	18
8	Спритність. Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності	16
9	Підготовка до державного тестування на спритність	16
10	Гнучкість. Вправи на розтягування м'язів, сухожил'я та суглобових зв'язок	30
	Разом	234

Перелік практичних занять / завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Аналіз техніки обраного виду рухової активності.	Вивчення структури рухів в обраному виді спорту, створення правильної уяви про раціональну техніку в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Навчання базовим і додатковим прийомам і діям в обраному виді рухової активності.	Освоєння базових прийомів і дій в обраному виді рухової активності. Освоєння додаткових прийомів і дій

	в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Методика навчання технічним елементам в обраному виді спорту.	Навчання фазовій структурі техніці в обраному виді рухової активності. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Підвищення надійності та результативності техніки в обраному виді рухової активності.	Підвищення здатності спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Поліпшення здатності спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в ускладнених умовах, досягнення економічності рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування.	Забезпечення варіативності техніки руху, виконання змагальної вправи в полегшених, ускладнених умовах.
Тема 2. Удосконалення кінематичної і динамічної структури рухів в обраному виді рухової активності.	Виконання рухових дій в умовах дефіциту часу простору, виконання рухових дій на тлі втоми, виконання рухових дій із заданим темпом.
Тема 3. Оцінка спортивної техніки в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей оцінки технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підбір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Основи контролю в обраному виді рухової активності.	Вивчення вимог до показників, що використовуються під час контролю; особливостей оперативного, етапного, поточного контролю.
Тема 4. Фактори успішної змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності. Вивчення чинників які впливають на результативність змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Особливості процесу змагальної підготовки.	Моделювання умов успішності виступу у змаганнях. Індивідуальний алгоритм виступу у змаганнях з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика швидкості, засоби та методи розвитку швидкості. Застосування фізичних вправ для

	розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку сили.	Вивчення засобів і методів силової підготовки. Застосування фізичних вправ для підвищення максимально дозволаної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидко-силових здібностей в борному виді рухової активності.	Вивчення засобів і методів розвитку швидко-силових здібностей. Застосування фізичних вправ для підвищення швидко-силових здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку силової витривалості в обраному виді рухової активності .	Вивчення засобів, методів спрямованих на підвищення рівня силової витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня силової витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика гнучкості, засоби, методи розвитку гнучкості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку загальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика витривалості. Вивчення засобів, методів для розвитку загальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення загальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів, методів для розвитку спеціальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів методів спрямованих на підвищення координованості рухів. Застосування спрямованих на підвищення координованості рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку швидкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку

	бистрості. Тестування бистрості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку сили.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку сили. Тестування сили в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку витривалості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку витривалості. Тестування витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку гнучкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку гнучкості. Тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку координаційних здібностей. Тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 7. Профілактика травм і захворювань в обраному виді рухової активності.	Вивчення типових травм і захворювань в обраному виді рухової активності. Застосування засобів спрямованих на профілактику професійних захворювань в обраному виді рухової активності.
Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності. Застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Засвоєння понять про основні фізичні якості	22
2	Розвиток силових якостей...	26
3	Розвиток загальної витривалості	22
4	Розвиток спеціальної витривалості	22
5	Засвоєння понять про основні фізичні якості	26

6	Підготовка до складання державного тесту на швидкість	28
7	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності	26
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	22
9	Підготовка до підсумкового контролю	22
	Разом	216

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Типові помилки техніки та їх виправлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити типові помилки техніки в обраному виді рухової активності, описати засоби для виправлення помилок.
Тема 2. Розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс фізичних вправ та записати його на відео.
Тема 2. Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати додаткові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати додаткові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Особливості оцінки техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати конспект. Описати тести для оцінки техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Особливості допуску до	На основі аналізу літературних

участі у змаганнях з обраного виду спорту.	джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості допуску до участі у змаганнях з обраного виду спорту.
Тема 4. Подача протестів і апеляцій в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості подачі протесту і апеляцій в обраному виді спорту.
Тема 4. Порухення правил та дискваліфікація в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити випадки, що спричиняють дискваліфікації в обраному виді спорту.
Тема 4. Особливості складання положення про змагання з обраного виду спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Розглянути особливості складання положення про змагання в обраному виді спорту.
Тема 4. Вимоги до місць проведення змагань з обраного виду рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати вимоги до місць проведення змагань з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку швидкості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку сили. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості. Виконати розроблений комплекс та

	записати його на відео
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 6. Розробити фізичні вправи для тестування швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку швидкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку сили. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку гнучкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку витривалості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку координаційних здібностей. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 7. Застосування засобів відновлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати основні засоби відновлення в обраному виді рухової активності та визначити особливості їх застосування.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Практичні заняття, самостійна робота, спортивні змагання, спортивні секції.

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як:

Словесні (теоретична частина курсу (Тема 1, 5)).

Наочні (демонстрація (Тема 1–7)).

Практичні (практична робота (Тема 1–7)).

Система методів проблемно-розвиваючого викладання, пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, імітаційне навчання (використання ігрових методів); контекстне навчання (інтеграція різних видів діяльності здобувачів: навчальної, наукової, практичної; створення умов, максимально наближених до реальних).

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточне тестування, державне тестування, участь та перемоги в спортивних змаганнях.

Поточний контроль: виконання практичних контрольних вправ/нормативів, поточне та підсумкове тестування засвоєння розділів, державне тестування з фізичної підготовленості, атестація з визначенням рейтингу, активність на практичних заняттях та участь у спортивних змаганнях.

Підсумковий контроль: підсумковий контроль за навчальним планом не передбачений (залік/екзамен відсутні; форма підсумкової атестації – зараховано/не зараховано за результатами поточного контролю та відпрацювань).

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється шляхом поточного контролю виконання практичних занять, тестових завдань та контрольних нормативів.

Поточне оцінювання:

- **Практичні заняття та контрольні нормативи:** оцінюється правильність виконання технічних елементів вправ, рівень розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність), систематичність відвідування занять та активність.
- **Поточний та підсумковий тестовий контроль:** перевірка засвоєння теоретико-методичного матеріалу з кожного розділу дисципліни.
- **Державне тестування з фізичної підготовленості та спортивні змагання:** враховуються як додаткові показники активності та фізичного розвитку здобувача.

Критерії оцінювання практичної діяльності здобувача:

- **Зараховано / Високий рівень:** студент регулярно відвідує практичні заняття, демонструє правильну техніку виконання вправ, повністю виконує контрольні навчальні нормативи та вимоги програми, володіє теоретичним матеріалом.
- **Зараховано / Достатній рівень:** студент відвідує заняття, виконує

нормативи з незначними технічними помилками або невеликим отхиленням від часових/кількісних показників, показує належний рівень засвоєння теорії.

- **Не зараховано:** студент має невідпрацьовані пропуски практичних занять, демонструє неуспішні результати при складанні контрольних нормативів або відмовляється від виконання практичної програми.

Підсумкове оцінювання:

Підсумковий контроль у формі іспиту чи заліку за навчальним планом не передбачений. Загальна підсумкова атестація з факультативної дисципліни виставляється за умови виконання 100% практично-методичної програми та відпрацювання всіх пропущених занять.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Умовами опанування навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» є:

- систематичне відвідування та активне виконання поставлених практичних завдань;
- обов'язкове відпрацювання пропущених занять (форма та час узгоджуються з викладачем, відпрацювання на секційних заняттях);
- дотримання Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в ХДАК (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf);
- дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html;
Кодекс академічної доброчесності ХДАК – https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/kodeks_ad/kodeks_ad.html);
- запобігання / протидія булінгу (цькуванню) – (Положення про політику запобігання і протидії булінгу (цькуванню) у ХДАК https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pzpb22.pdf);
- вирішення конфліктних ситуацій здійснюється відповідно до Положення про політику і процедури вирішення конфліктних ситуацій в освітньому процесі в ХДАК (https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_ppvks2.pdf);
- визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти здійснюється відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у ХДАК (https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf)

ПРАВИЛА ЕТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Принципи відповідального та етичного використання ШІ в академічній діяльності учасників освітнього процесу ХДАК визначено в Положенні про використання технологій штучного інтелекту в освітньому процесі, науковій та мистецькій діяльності ХДАК: https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_shi_26.pdf.

У процесі освоєння навчального курсу дозволяється використання ІІІ як допоміжного ресурсу під час аналізу даних, проведення дискусій, обговорення ідей, вдосконалення стилю висловлювання та розширення лексичного запасу, автоматизованої перевірки граматики, структури та стилю своїх письмових робіт, створення мультимедійних матеріалів (анімації, відео чи інтерактивних презентацій), опрацювання та перекладу матеріалів іноземними мовами, пошуку релевантних наукових джерел за заданими критеріями, розробки ігрових сценаріїв, що сприяє розумінню різних ситуацій та розвитку стратегічного мислення, тощо.

Водночас виконані здобувачами освіти завдання мають бути результатом власної оригінальної роботи. Неприпустимим є видання тексту, згенерованого ІІІ або перефразованого ІІІ вмісту інших джерел, за власну роботу.

Здобувач освіти зобов'язаний критично перевіряти, редагувати та верифікувати будь-який контент від ІІІ перед його використанням в навчальній роботі. Механічне відтворення генерованого тексту без аналізу є неприпустимим.

Приховування факту використання ІІІ є порушенням норм академічної доброчесності.

У разі використання ІІІ при виконанні усних чи письмових завдань здобувач освіти зобов'язаний повідомити про це викладача. При підготовці письмового твору автор зобов'язаний зазначити факт використання ІІІ в тексті роботи (наприклад, у «Вступі», у розділі «Методологія», наприкінці практичної/самостійної роботи тощо), застосувавши таке формулювання:

«При підготовці цієї роботи автор використовував інструмент штучного інтелекту [назва, версія] (дата звернення: [дата]) для [мета: граматичне редагування тексту / систематизація джерел / інше]. Основний зміст роботи, включаючи аналіз, інтерпретацію даних і висновки, є результатом самостійної інтелектуальної праці автора. Автор перевірів та верифікував усі матеріали, отримані за допомогою ІІІ.»

Під час виконання тестових та контрольних нормативних завдань використання ІІІ не дозволяється.

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Проектор мультимед. Terco PJ2030, проєкційний екран Walfix SNT-172, лазерний презентер 2E-LP-IB, ноутбук Dell Inspiron 3552 (135C45DIL-6B) (введення у експлуатацію – 2018 р.); ПЗ: Firefox 130.0.1, Chrome 129.0.6668.70/71, LibreOffice 24.8.2, OpenOffice 4.1.15, PDFXChange Viewer 10, 7-zip 23-01, Zoom 6.2.0 (не потребує ліцензування), колонки Sven BF21R 2015 р.; спортивна зала 1 (ауд. 13, корпус 1); тренажерна зала (корпус 1) - у разі навчального процесу офлайн Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни;
2. Нормативні документи;
3. Положення змагань ХДАК;
4. Методичні розробки навчально-методичного комплексу (НМК) навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2023. — 216 с.
2. Фізичне виховання : програма та навч.-метод. матер. навч. дисципліни для здобувачів 1-2 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, всіх ОПП / розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С. — Харків : ХДАК, 2025. — 20 с.
3. Курс спортивного вдосконалення "Атлетична гімнастика" : програма та навч.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів 1-2 курсу першого (бакалавр.) освітнього рівня, всіх ОПП / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. сучасної хореографії та спортивно-оздоров. технологій ; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С.]. Харків : ХДАК, 2025. 24 с.
<https://repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/4789>
4. «Фізичне виховання» Спортивні ігри. Розділ "Волейбол" : навч.-метод. матеріали з дисципліни "Фіз. виховання" / уклад. Н. Веретельникова. — Харків : ХДАК, 2021. — 17 с.
5. Гімнастика : програма та навч.-метод. матеріали навч. дисципліни / розроб. Цигановська Н. В. — Харків : ХДАК, 2025. — 15 с.
6. Теоретико-методичні основи використання міофасціального релізу у здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання / Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Батулін Д. С. // Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. — Київ, 2024. — С. 221-227.
7. Ефективність занять настільним тенісом здобувачами під час навчання у закладах вищої освіти / Гончар В. В., Батулін Д. С. // Сучасні досягнення фізичного виховання. — Харків, 2024. — Вип. 3. — С. 230-233.
8. Засоби психологічної підготовки спортсменів у настільному тенісі / Дмитро Батулін, Вячеслав Гончар // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. — Харків, 2024. — С. 94-95.
9. Ефективність використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні / Наталія Веретельникова, Карина Бровко // Фізична культура, спорт і здоров'я. — Харків, 2024. — С. 36-38.
10. Фізичне виховання : прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів вищої освіти 1 курсу / розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С. — Харків : ХДАК, 2024. — 24 с.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. Бібліотека Харківської державної академії культури –
Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. –
Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/>.
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. –
Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>
4. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
5. Міністерство культури та інформаційної політики України - <https://mkp.gov.ua/>

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Програма та навчально-методичні матеріали

Розробники:

Наталія ЦИГАНОВСЬКА,

старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

В'ячеслав ГОНЧАР,

старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

Дмитро БАТУЛІН,

старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

Видається в авторській редакції

Комп'ютерний набір

Цигановська Н. В.

Адреса видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education