



ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ

Факультет	Образотворче мистецтво	Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Кафедра	збірна декількох кафедр	Рік навчання	2
Галузь знань	02 Культура і мистецтво	Вид дисципліни	Вибіркова
Спеціальність	023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація	Семестри	4

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я

Семестр 4/2025

(27 січня-10 травня)



Викладач	ЖОРНЯК Вікторія Олександрівна
Е-mail	victorialevcenko88@gmail.com
Заняття	За розкладом, телеграм група та zoom-зустрічі
Консультації	Не передбачені
Адреса	к. 203, поверх 2, корпус 3, вул. Мистецтв 11
Телефон	068-106-04-11 (особистий)

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Поза заняттями офіційним каналом комунікації з викладачем є електронні листи і тільки у робочі дні. Умови листування: 1) в *темі* листа обов'язково має бути зазначена назва дисципліни (скорочено — ФК); 2) в полі тексту листа позначити, хто звертається — анонімні листи розглядатися не будуть; 3) файли підписувати таким чином: *прізвище_завдання. Розширення: текст — doc, docx, ілюстрації — jpeg, pdf.*

Також студенти можуть комунікувати з викладачем за допомогою груп у Telegram. Обговорення проблем, пов'язаних із дисципліною, у коридорах академії не припустимі.

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна не передбачає обов'язкові передумови для вивчення.

ПОСИЛАННЯ НА МАТЕРІАЛИ

1. Youtube- канал <https://youtube.com/channel/UCNjpbimQS20GSX1PTyjxvvQ>
2. Telegram-канал https://t.me/charming_riaa
3. Telegram-канал https://t.me/pilates_hdadm
4. Telegram-канал <https://t.me/+1dNooLMDs6g3NjFi>
5. Youtube-канал <https://youtube.com/@sashafitnesslife4236?si=E7r1r95DZNK4Bbr>
6. Youtube-канал <https://youtube.com/@TheTGym?si=N0-MCoiJBmRglNEA>
7. Youtube-канал https://youtube.com/@ChloeTing?si=4w_vN9FpRlIVSNQ4

НЕОБХІДНЕОБЛАДНАННЯ

Спортивна форма та змінне взуття. При переході на змішане/дистанційне навчання: комп'ютерна техніка (ноутбук, планшет або телефон) з можливістю виходу до мережі Інтернет.

МЕТА Й ЗАВДАННЯ КУРСУ

Метою дисципліни є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби до систематичних занять фізичними вправами для підтримки власного здоров'я, гармонійний розвиток природних здібностей та фізичних якостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності.

Основними завданнями дисципліни є формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня працездатності на протязі всього періоду навчання, придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Крім того, силабус навчальної дисципліни «Фізична культура» розроблений на основі принципу адаптаційних змін в організмі, що дозволяє передбачити необхідні навчальні завдання та активності, які потрібні студентам для досягнення очікуваних результатів навчання, а потім спроектувати навчальний досвід таким чином, щоб максимально збільшити можливості студентів досягти бажаних результатів.

ЗВ'ЯЗОК З ПОДАЛЬШИМИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

«Фізичне виховання та здоров'я» має міждисциплінарний характер, інтегрує відповідно до свого предмету знання з інших освітніх і наукових галузей: медикобіологічних, психолого-педагогічних, тощо. За структурно-логічною схемою програми підготовки бакалавра дисципліна «Фізичне виховання та здоров'я» закладає мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя, підвищення фізичної та розумової працездатності; сприяє розвитку основних життєво необхідних професійно-прикладних рухових вмінь та навичок. Отримані практичні навички та засвоєні теоретичні знання під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» можна використовувати в подальшому для опанування методами самоконтролю за станом організму та підвищення працездатності для реалізації вимог інших навчальних дисциплін.

КОМПЕТЕНЦІЇ ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

Загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність зберігати і примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

Спеціальні компетентності:

СК 3. Здатність формулювати цілі особистісного і професійного розвитку та умови їх досягнення, враховуючи тенденції розвитку галузі професійної діяльності, етапів професійного зростання та індивідуально-особистісних особливостей.

СК 7. Здатність адаптувати творчу (індивідуальну та колективну) діяльність до вимог і умов споживача.

Програмні результати навчання:

ПРН 9. Застосовувати знання з історії мистецтв у професійній діяльності, впроваджувати український та зарубіжний мистецький досвід.

ПРН 17. Популяризувати надбання національної та всесвітньої культурної спадщини, а також сприяти проявам патріотизму, національного самоусвідомлення та етнокультурної самоідентифікації.

ПРН 18. Формувати екологічну свідомість і культуру особистості, застосовувати екологічні принципи в житті та професійній діяльності.

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Дана дисципліна вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Дисципліна вивчається протягом одного семестру 2-го курсу (3 кредитів ECTS, 90 навчальних години, в тому числі 4- лекції, 26 годин — практичні заняття та 60 години — самостійні). Всього курс має 1 модуль та 3 змістовні складові.

МОДУЛЬ 1.

Змістовний модуль 1. Баскетбол

Тема 1. Ведення, передачі та прийом м'яча.

Тема 2. Кидки з близької та середньої відстані.

Тема 3. Техніка штрафного кидка.

Тема 4. ЗФП та СФП.

Змістовний модуль 2. Волейбол

Тема 5. Прийом та передача м'яча двома руками знизу/зверху в парах через сітку.

Тема 6. Нижня та верхня прямі подачі.

Тема 7. Нападаючий удар та його одиночне блокування.

Тема 8. Дії гравців під сіткою в зоні №3.

Змістовний модуль 3. Аеробіка

Тема 9. Техніка базових кроків класичної аеробіки.

Тема 10. Танцювальні комбінації.

Тема 11. Основні види оздоровчого фітнесу: пілатес, стретчинг.

ФОРМАТ ДИСЦИПЛІНИ

Теми дисципліни розкриваються шляхом практичних занять. Лекційні, семінарські та лабораторні заняття не передбачені. Самостійна робота здобувача спрямована на закріплення практичних навичок.

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. До основних форм самостійних занять відноситься:

— ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);

— фізичні вправи протягом дня;

— самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

Додаткових завдань для самостійної роботи не передбачено.

ФОРМАТ СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Формою контролю є залік. Для отримання заліку достатньо пройти рубіжні етапи контролю у формі поточних перевірок процесу самостійної роботи. Для тих студентів, які бажають покращити результат, передбачені тестові контрольні питання за темами дисципліни (10 балів).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Національна	Бали	ECTS	Диференціація А (внутрішня)	Національна	Бали	ECTS
відмінно	90–100	А	A+ 98–100	задовільно	64–74	D
			A 95–97		60–63	E
			A- 90–94	незадовільно	35–59	FX
добре	82–89	B		незадовільно (повторне Проходження)	0–34	F
	75–81	C				

ПРАВИЛА ВИКЛАДАЧА

ОФЛАЙН НАВЧАННЯ. Під час занять необхідно вимкнути звук мобільних телефонів як студентам, так і викладачу. За необхідності студент має спитати дозволу вийти з аудиторії (окрім заліку). Вітається власна думка з теми заняття, аргументоване відстоювання позиції. Крім того, викладач бере до уваги вдосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній, професійній та повсякденній діяльності; усвідомлення студентами цінності життя і здоров'я, значимість здорового і безпечного способу життя та фізичної культури. У разі відрядження, хвороби (інших форс-мажорних обставин) викладач має перенести заняття на вільний день за попередньою домовленістю зі студентами.

ОНЛАЙН НАВЧАННЯ. Підключатися на zoom-зустріч з включеною камерою та мікрофоном. Заздалегідь підготуйте своє робоче місце, приберіть всі сторонні речі в радіусі 2-2,5 м., подбайте про освітлення (вас має бути гарно видно). Одягніться в зручний одяг. Заняття прирівнюються до заняття в академії, тому *забороняється* споживати їжу, курити чи перебувати в ліжку. За невиконання правил студент може бути вилучений із заняття.

ПОЛІТИКА ВІДВІДУВАНOSTІ

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. Оскільки систематичність є запорукою функціонального та фізичного розвитку. На заняттях викладається практичний матеріал та розвиваються рухові навички, необхідні для виконання загального оцінювання фізичної підготовленості. Пропуски занять без поважних причин не припустимі (причини пропуску мають бути пояснені). За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем. У випадку пропуску заняття (занять) студент має самостійно виконати програму теми або іншого змістовного компоненту. Запізнення на заняття не вітаються. Звітом за пропущені заняття є результати поточного контролю, крім випадків, коли студентом не набрана необхідна (мінімальна) кількість балів. У цьому випадку програмою дисципліни передбачена можливість виконання додаткових навчальних завдань (практичних або усних).

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Студент зобов'язаний дотримуватися правил академічної доброчесності (у своїх доповідях, статтях, при складанні заліку тощо). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Якщо під час рубіжного контролю помічено не доброчесне використання інформації, студент втрачає право отримати бали за тему. Якщо це відбулось в процесі заліку — студент отримує тільки ті бали, що були зараховані за попередні етапи контролю.

Корисні посилання: <https://законодавство.com/zakon-ukrajiny/stattya-akademichna-dobrochesnist-325783.html>

<https://saiup.org.ua/novyny/akademichna-dobrochesnist-shho-v-uchniv-ta-studentiv-na-dumtsi/>

РОЗКЛАД КУРСУ

№ тижня	Тема	Вид заняття	Зміст	Годин	Рубіжний контроль	Деталі
1	1.1	Л	Техніка безпеки. Стійка баскетболіста та техніка тримання баскетбольного м'яча. Пересування. Передачі баскетбольного м'яча на місці та в русі. Гра на увагу «3,13,33». Заохочення студентів до занять фізичного виховання.	2		
2	1.2	Л	Стройові прийоми: шикування, перешикування. Ведення баскетбольного м'яча навколо партнера правою, лівою та поперемінно. Передачі баскетбольного м'яча на місці в парах. Передачі баскетбольного м'яча в парах під час руху. Історія виникнення гри «Баскетбол»	2		
3	1.3	П	Техніка штрафного кидка. Кидки м'яча двома руками зверху з місця (дівчата) та кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці). Кидки зверху на відстані 3м від щита. Гра в захисті: протидія атакуюльним прийомам суперника. Правила гри «Баскетбол».	2		
4	1.4	П	ЗФП та СФП баскетболіста. Комплекс ЗРВ з м'ячем. Вправи, які сприяють розвитку сили та спритності. Штрафні кидки.	2		
5	1.5	П	Навчальна гра «Баскетбол»	2	Прийом навчальних нормативів: 1) передачі м'яча на місці та в русі; 2) ведення м'яча право, лівою та поперемінно; Штрафні кидки.	
6	2.1	П	Профілактика спортивного травматизму під час гри «Волейбол». Стійка волейболіста та тримання м'яча. Прийом та передача м'яча двома	2		

			руками зверху в парах. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. Гра «Будь уважний».			
7	2.2	П	Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Передачі м'яча в парах. Прийом та передачі м'яча двома руками через сітку в парах. Історія виникнення гри «Волейбол»	2		
8	2.3	П	Підвідні вправи для нападаючого удару. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нападаючий удар. Одиночне блокування нападаючого удару. Правила гри «Волейбол»	2		
9	2.4	П	Взаємодія гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі. Дії гравців під сіткою в зоні №3. Друга передача через гравця зони №3. Правила центральної та задньої лінії.	2		
10	2.5	П	Начальна гра «Волейбол»	2	Прийом навчальних нормативів: 1) прийом та передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах; 2) прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах; 3) верхня та нижня прямі подачі.	
11	3.1	П	Техніка безпеки під час занять аеробікою. Класифікація та характеристика різновидів аеробіки. Основні кроки базової аеробіки. Вихідні положення. Характеристика і класифікація вправ аеробіки.	2		
12	3.2	П	Складання комплексів вправ з аеробіки. Вправи з танцювальної аеробіки під музичний супровід. Танцювальні комбінації.	2		
13	3.3	П	Основні види оздоровчого фітнесу: пілатес, стретчинг.	2		

			Вправи, які сприяють розвитку гнучкості.			
14	3.4	П		2	Прийом навчальних нормативів: танцювальна зв'язка на дві 8	
15		П	ЗАЛІК	2		

РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Тема	Форма звітності	Бали
1.1	Поточний контроль	0-6
1.2	Поточний контроль	0-6
1.3	Поточний контроль	0-6
1.4	Поточний контроль	0-6
1.5	Поточний контроль	0-8
2.1	Поточний контроль	0-5
2.2	Поточний контроль	0-6
2.3	Поточний контроль	0-6
2.4	Поточний контроль	0-6
2.5	Поточний контроль	0-8
3.1	Поточний контроль	0-6
3.2	Поточний контроль	0-6
3.3	Поточний контроль	0-6
3.4	Поточний контроль	0-8
	Залік	0-10
	Всього балів	100

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Бали				Критерії оцінювання
А	90-100	5	Відмінно	Студент має систематичну рухову активність, може не тільки вільно виконувати фізичні вправи, а й самостійно обґрунтувати їх навантаження, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Фізична підготовленість студента визначається високим рівнем.
В+	82-89	4+	Добре	Студент має систематичну рухову активність, може вільно виконувати фізичні вправи, може самостійно обґрунтувати їх навантаження, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, але не здатний вирішувати проблемні питання. Фізична підготовленість студента визначається високим рівнем.

C	74-81	4		Студент має систематичну рухову активність, може вільно виконувати фізичні вправи, але не може самостійно обґрунтувати їх навантаження, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, але не здатний вирішувати проблемні питання. Фізична підготовленість студента визначається високим рівнем.
D	64-73	3+	Задовільно	Студент має систематичну рухову активність, знає і може самостійно виконувати фізичне навантаження та пов'язати його із реальними явищами, може навести приклади її застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно обґрунтувати їх. Фізична підготовленість студента визначається достатнім рівнем.
E	60-63	3		Студент має часткову (не систематичну) рухову активність, володіє матеріалом дисципліни не виділяючи основні завдання та взаємозв'язки, може за допомогою викладача відтворити здатність виконувати основні елементарні фізичні вправи та їх спрямованість, але не спроможний самостійно контролювати. Фізична підготовленість студента визначається середнім рівнем.
FX	35-59	2	Незадовільно, з можливістю повторного складання	Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, за допомогою викладача може сформулювати та виконати лише деякі основні положення та поняття. Фізична підготовленість студента визначається не задовільним рівнем
F	0-34	1	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент не має систематичної рухової активності. Незадовільний рівень засвоєння матеріалу.
				Пропуск рубіжного контролю

СИСТЕМА БОНУСІВ

Передбачено додаткові бали за активність студента під час практичних занять, участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах академії, участь у міських, національних або міжнародних змаганнях . Максимальна кількість балів: 10.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Розширений список літератури наведено у методичних матеріалах. Також на заняттях викладач може порекомендувати додаткові джерела інформації.

Основна література:

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с

2. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". — Харків : НТУ "ХПІ", 2014. — 148 с. : іл.
4. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: ПрінтЕкспрес, 2010. – 304 с.
5. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / М-во освіти і науки України, Харк. нац. екон. ун-т ; [уклад. І. М. Погребняк]. — Харків. : Вид-во ХНЕУ, 2010. — 31 с. : іл. — Бібліогр.: с. 31.
6. Носко, Микола Олексійович. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. — Київ : МП Леся, 2013. — 159 с. — Імен. покажч.: с. 147–148. — Бібліогр.: с. 149–159
7. Олексієнко, Ярослав Іванович. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. — 175 с. — Бібліогр.: с. 170–175.
8. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 207–210.
9. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет", 2006. – 332 с.
10. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 pp. [Електронний ресурс]. URL: http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_volleybolu.pdf
11. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: ЛілеяНВ, 2001. 196 с.
12. Практикум з аеробіки / Уклад.: Н.І. Турчина, С.В. Орєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян. Ю.О. Воробйова. – К.: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с. [Електронний ресурс] URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10360/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C%20%D0%97%20%D0%90%D0%95%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%86%D0%9A%D0%98.pdf>
13. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с
14. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.
15. Фізичне виховання: Аеробіка: навч. посіб. / КПП ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю.. – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. — 151 с. [Електронний ресурс]/ URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/32204/1/Fizychne_vykhovannia_aerobika.pdf
16. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк : Ред.-вид. від. ВНУ ім. Л. Українки, 2009-.
17. Юрчук, С. М. Харчування при фізичних тренуваннях : метод. рек. (для студ. та викладачів ВНЗ, тренерів) / Юрчук С. М., Петренко Ю. О., Менших О. Е. ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Каф. фіз.

виховання. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2013. — 46 с. : табл.

Інформаційні ресурси:

1. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua/>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: www.nbuv.gov.ua