




# СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

**Тищенко Валерія Олексіївна**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної  
культури і спорту,  
Заслужений тренер України



# СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ



Тищенко Валерія Олексіївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, Заслужений тренер України, майстер спорту СРСР з гандболу, головний редактор наукового журналу «Фізичне виховання та спорт» (категорії «Б» у галузі фізичного виховання та спорту (017 Фізична культура і спорт).) Семиразова Чемпіонка України, володар Кубка СНД, бронзовий призер Чемпіонату СРСР.

Головний тренер жіночої гандбольної команди «Галичанка» – багаторазового призера Суперліги

Чемпіонату України та учасника 1/8 і 1/4 Кубка Європи (2002-2008 рр.).

Головний тренер молодіжної збірної України (2005–2007 рр.).

Автор понад 300 наукових публікацій, 30 навчальних посібників (з них 1 – із Грифом Міністерства АПК України та 1 – із Грифом Міністерства освіти і науки України, 3 монографії (1 закордонна)), 36 статей у наукометричній базі Scopus (h-індекс – 12), 10 патентів на винахід, 22 свідоцтва про реєстрацію авторського права.

Неодноразово визнавалась переможцем рейтингування серед науково-педагогічних працівників Запорізького національного університету.

#### Нагороджена:

1. Подяка міського голови «За вагомий вклад у розвиток фізичної культури та спорту», м. Львів, 2007 р.
2. Почесна відзнака Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «За активну громадську діяльність» № 2072, 2011 р.
3. Подяка національного олімпійського комітету України «За внесок у розвиток олімпійського руху» 2014 р.
4. Почесна грамота Міністерства молоді та спорту України «За вагомий внесок у розвиток фізичної культури і спорту України, сумлінну працю, професіоналізм, відданість справі» № 1344, 2015 р.
5. Почесна грамота Запорізької обласної ради «За багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм, відданість справі, плідну науково-педагогічну діяльність» № 81-н, 2018 р.
6. Подяка Запорізької обласної державної адміністрації «За сумлінну працю, високий професіоналізм, вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту в Запорізькій області» № 135-к, 2018 р.
7. Подяка Міністерства освіти і науки України «За багаторічну сумлінну працю, вагомий особистий внесок у підготовку висококваліфікованих спеціалістів та плідну науково-педагогічну діяльність», 2019 р.
8. Подяка Прем'єр-міністра України «За вагомий особистий внесок у забезпечення розвитку освіти і науки, багаторічну сумлінну працю та високий професіоналізм» № 22377, 2020 р.
9. Грамота Верховної Ради України, 2025 р.

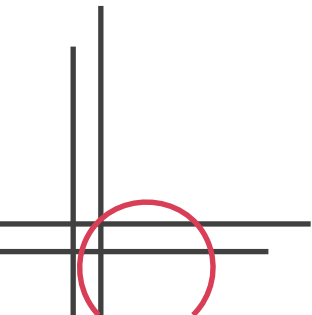
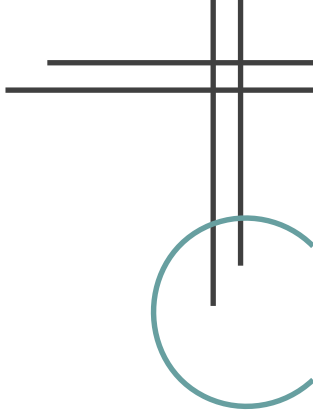
## АВТОР І ВИКЛАДАЧ



# Опис навчальної дисципліни



Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи» є надання знань про загальну структуру, зміст та класифікацію сучасних фізкультурно-спортивних програм, а також та вироблення навичок програмувати заняття з фітнесу із різною руховою активністю



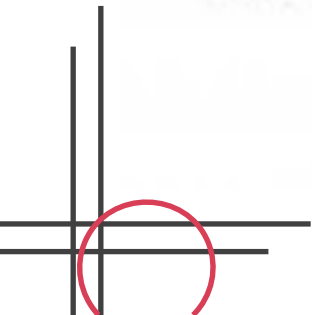
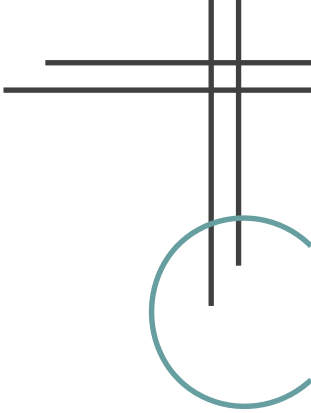
# Опис навчальної дисципліни



## Основні завдання вивчення дисципліни

### «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»:

- ознайомитися з класифікацією сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів;
- навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів;
- набути вмінь ефективного застосування технічних засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів;
- виробити навички використання засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів;
- навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами сучасних фізкультурно-спортивних програм і методів.



# МЕТОДИ ДОСЯГНЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ОСВІТНЬОЮ ПРОГРАМОЮ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

## СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

### ЗК 9

Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; Конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

### ФК 3

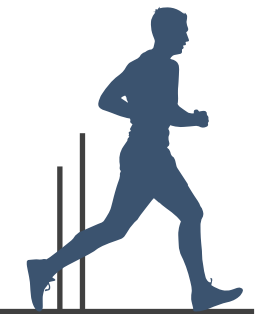
Здатність здійснювати планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

### ФК 7

Здатність до рівноправної та особистісно-зорієнтованої взаємодії з учнями в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.

### ФК 9

Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.



# МЕТОДИ ДОСЯГНЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ОСВІТНЬОЮ ПРОГРАМОЮ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

## ПРН 1

Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

## ПРН 2

Володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети і вибору шляхів її досягнення .

## ПРН 3

Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління психофізіологічним станом людини.

## ПРН 4

Знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок, володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій в базових видах рухової активності. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги .

## ПРН 6

Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знає біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

## ПРН 14

Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.



# Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		д.ф.	з.ф.	
1	1. Стратегії збереження високого рівня мотивації та організації власного режиму фізичних вправ.	2	...	1 раз на 2 тижні
	2. Інноваційні засоби та методики фітнес-технологій.	2		1 раз на 2 тижні
	3. Види фізичних активностей, які потребують додаткового обладнання (із запропонованими програмами тренувань).	2		1 раз на 2 тижні
2	4. Йога, пілатес, калістеніка – історія, принципи, види та приклади програм для тренувань (із запропонованими програмами тренувань).	2		1 раз на 2 тижні
	5. Різновиди фітнесу та їх синтез.	2		1 раз на 2 тижні
<b>Разом</b>		<b>10</b>	<b>...</b>	



# Теми лабораторних занять

№ Змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		д.ф.	з.ф.	
1	1. Використання НІТ для розвитку кардіоваскулярної витривалості та спалювання калорій	1	...	1 раз на 2 тижні
	2. Вивчення ефективності аквааеробіки для людей з обмеженими фізичними можливостями	1		1 раз на 2 тижні
	3. Впровадження тай-кіку та його вплив на фізичну форму студентів	2		1 раз на 2 тижні
	4. Тренування з використанням фітболу	2		1 раз на 2 тижні
	5. Тренування з використанням TRX-петель	2		1 раз на 2 тижні
	6. Тренування з використанням канатів (Battle Ropes)	2		1 раз на 2 тижні
2	7. Вивчення основних асан йоги та їх впливу на організм	1		1 раз на 2 тижні
	8. Тренування з пілатесу для зміцнення м'язів кора			
	9. Виконання комплексних вправ калістеніки для загального розвитку сили та витривалості	1		1 раз на 2 тижні
		2		1 раз на 2 тижні
	10. Джампінг-фітнес та його вплив на фізичну форму			1 раз на 2 тижні
	11. Табата-тренування та його ефективність	2		1 раз на 2 тижні
12. Синтез різних видів фітнесу (Джампінг-фітнес, Табата, Aerial Silks)	2		1 раз на 2 тижні	
		2		1 раз на 2 тижні
Разом		20	...	





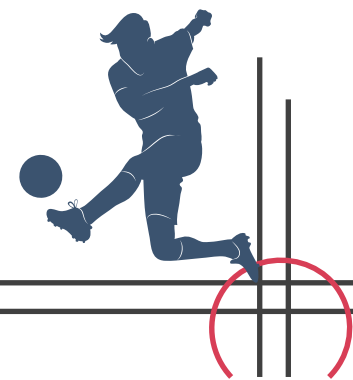
# Самоcтійна робота

№ змістового модуля	Питання для самоcтійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	1. Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі: застосування і вплив на професійну спрямованість фахівця.	6	...
	2. Технології формування мотивації учнів до занять фізичною культурою: інноваційний підхід	6	
	3. Класифікація програм оздоровчої рухової активності: аналіз за віковими групами та потребами	6	
	4. Сучасні технології рекреаційної рухової активності: класифікація за видами фізичних занять і умовами проведення	6	
	5. Класифікація силових фітнес-програм: методи, принципи та особливості виконання	6	
	6. Сучасні інновації в силових фітнес-програмах: застосування технологій і адаптація під потреби різних груп населення	6	
2	1. Види аеробних фітнес-програм та їхня ефективність у підвищенні фізичної підготовленості	6	
	2. Сучасні технології у створенні та реалізації аеробних фітнес-програм	6	
	3. Калістеніка як сучасний тренувальний напрям: основні принципи і види вправ	6	
	4. Значення калістеніки у зміцненні здоров'я та покращенні фізичної форми	6	
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>...</b>



# Види і зміст поточних контрольних заходів

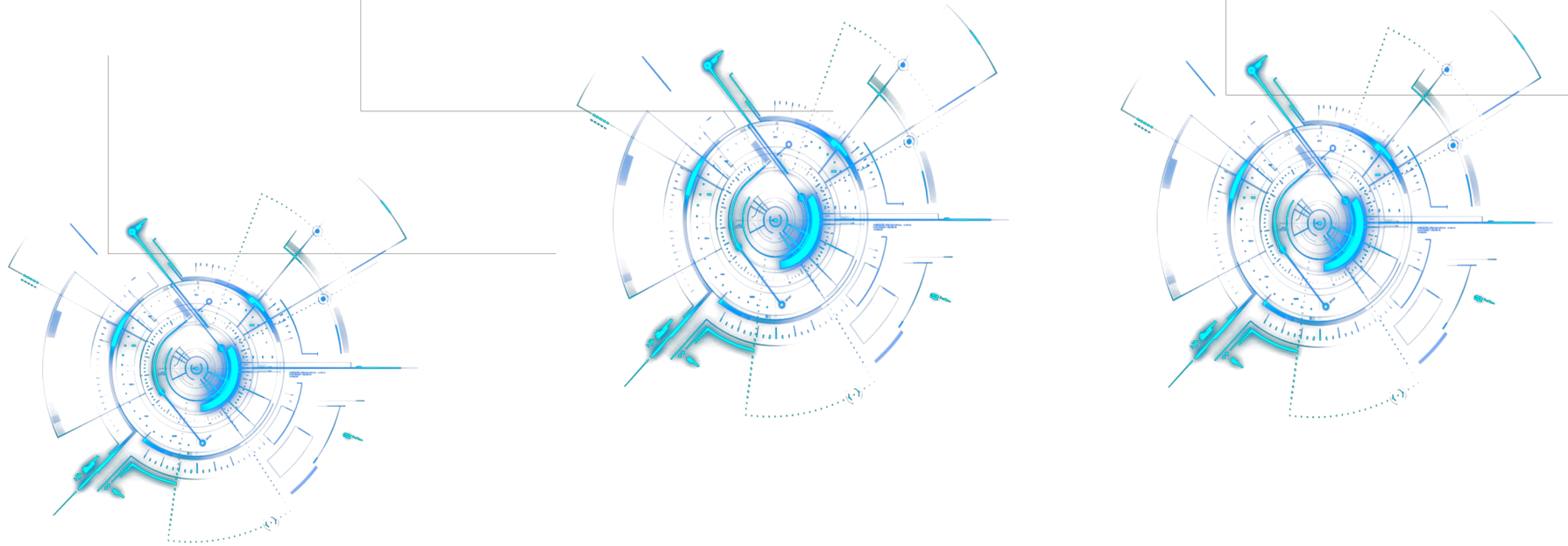
№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	Тестування. Аналітичне завдання. Опитування.	Обговорення-дискусія на парі. Опитування теоретичного матеріалу. Виконання тестування на платформі MOODLE. Заповнити технологічну карту аналізу пари з фізичної культури.	Активна участь у дискусії – балів. Відповіді на питання – 5 балів. Виконання тесту – 10 балів. Виконання аналітичного завдання – 10 балів.	<b>30</b>
2	Тестування. Аналітичне завдання. Опитування.	Обговорення-дискусія на парі. Опитування теоретичного матеріалу. Виконання тестування на платформі MOODLE. Заповнити технологічну карту аналізу пари з фізичної культури.	Активна участь у дискусії – балів. Відповіді на питання – 5 балів. Виконання тесту – 10 балів. Виконання аналітичного завдання – 10 балів.	<b>30</b>
<b>Усього за змістові модулі</b>	<b>2</b>			<b>60</b>



# Індивідуальне дослідницьке завдання (ІДЗ)



Розробити практико-орієнтований проєкт впровадження сучасних фізкультурно-спортивних програм



**Ви маєте нагоду під керівництвом досвідчених науковців підготувати наукову статтю до фахового видання або тези до відповідного збірника ЗНУ «Молода наука». Тема обирається самостійно за узгодженням із викладачем курсу. Виконується виключно за Вашим бажанням!!!**

# Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії оцінювання	Усього балів
Екзамен	Контрольне теоретичне завдання	Відповідь на 10 тестових питань.	Тестові питання – по 1 балу за кожне питання.	20
	Проведення опитування	Опитування	Опитування – 10 балів.	
	Індивідуальне дослідницьке практичне завдання	Розробити практико-орієнтований проєкт впровадження сучасних технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Захист проєкту	20
Усього балів				40



# Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		





# СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ





# СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ



# ДЯКУЮ



Contact us

Кафедра теорії і методики фізичної  
культури і спорту

вул. Університетська, 33-А  
(IV навчальний корпус, ауд. 303-А)

E- Mail          [valeri-znu@ukr.net](mailto:valeri-znu@ukr.net)

Website          Moodle (форум курсу), Zoom,  
приватні повідомлення:  
Viber, Telegram

