

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

**КАФЕДРА ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО  
БІЗНЕСУ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Ректор ВНПЗ «Дніпровський  
гуманітарний університет»**

**Олег КИРИЧЕНКО**  
" " 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

(назва навчальної дисципліни)

Освітній  
ступінь

**бакалавр**

(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)

Спеціальність

**241 Готельно-ресторанна справа**

(шифр і назва)

Освітня програма

**Готельно-ресторанна справа**

(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)

**наказ № 34-02 від 25.04.2024 р.**

Статус навчальної  
дисципліни

**нормативна**

(обов'язкова або вибіркова)

Мова навчання:

**українська**

«Фізичне виховання» // Робоча програма навчальної дисципліни. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024, 18 с.

**РОЗРОБНИК(-И):**

Родінський В. О., старший викладач кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Схвалено Вченою радою університету, рекомендовано для використання в освітньому процесі протягом 5 років. 22.08. 2024 р., протокол №12.

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення підготовки здобувачів з високим рівнем різносторонньої фізичної підготовленості, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** «Безпека життєдіяльності».

**Результати** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні

**знати:**

1) **на понятійному рівні:** роль і місце фізичного виховання в вищих навчальних закладах України, загальні та спеціальні завдання фізичного виховання, особливості організації, планування і проведення фізичного виховання в вищих навчальних закладах України;

2) **на фундаментальному рівні:** загальні основи теорії та методики фізичного виховання і спорту, основні форми організації і побудови занять з фізичного виховання;

3) **на практично-творчому рівні:** заходи регулювання фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ, вимоги до особистої та громадської гігієни під час проведення занять з фізичного виховання.

**вміти:**

1) **на репродуктивному рівні:** проникати в сутність явищ і процесів реального світу, свідомо використовувати наукові знання в пізнавальній та професійній діяльності. Аналізувати стан власного фізичного, психічного та духовного здоров'я;

2) **на алгоритмічному рівні:** захищати інтереси держави, поєднувати суспільні, колективні, та індивідуальні інтереси проводити самоаналіз, самопізнання, самовиховання та самовдосконалення.

3) **на евристичному рівні:** перевіряється не тільки ступінь досягнення здобувачами зовнішніх заданих результатів, а і «творче відхилення» від них. Основний параметр оцінки особистісних освітніх результатів – ступінь комплексного освітнього зростання здобувачів, що включає як стандартні, так і індивідуальні параметри.

4) **на творчому рівні:** використовувати основні засади фізичного виховання у повсякденному житті та екстремальних умовах.

**Компетентності за освітньою програмою:**

ЗК-5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК-8. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК-10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПРН22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

**Обсяг навчальної дисципліни:** на вивчення навчальної дисципліни відводиться 240 год / 8 кредитів ECTS.

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **ТЕМА 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Поняття про фізичне виховання. Мета, завдання та функції фізичного виховання. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання. Особливості організації процесу фізичного виховання. Організація навчальних занять з фізичного виховання. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу.

#### **ТЕМА 2. ВПЛИВ ДОПІНГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ**

Коротка історія допінгу в спорті. Допінги та їх класифікація. Принцип дії допінгів і наслідки їх застосування. Допінг у різних видах спорту. Допінгові порушення. Парадокс допінгу.

#### **ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Біг на короткі і середні дистанції. Відпрацювання техніки бігу. Біг на 100, 200 метрів (тренування). Біг на 400, 500, 800 метрів (тренування). Біг на 1000 метрів (тренування).

Загальна фізична підготовка. Спеціальні фізичні вправи до бігу на короткі і середні дистанції.

Правила безпеки під час проведення занять.

Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка човникового бігу.

Біг на довгі дистанції. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування). Тривалий біг з прискоренням

Біг з прискоренням: біг на відрізках в повторному темпі від 100 м до 400 м; біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м до 400 м; рівномірний кросовий біг 15 хв.

#### **ТЕМА 4. СПОРТИВНІ ІГРИ**

Місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, організація проведення змагань зі спортивних ігор, розвиток фізичних якостей в процесі занять спортивними іграми.

Змагання з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу. Техніка гри з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу. Правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми.

Роль занять (футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу) в оптимізації рухової активності та розвитку фізичних якостей.

## **ТЕМА 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ**

Історія виникнення Олімпійських Ігор, організація проведення Олімпійських ігор, Олімпійська символіка, Параолімпійські Ігри, Олімпійські чемпіони незалежної України, НОК та МОК, Літні Олімпійські ігри, Зимові Олімпійські ігри.

## **ТЕМА 6. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Характеристика інноваційних методик, використання фітнес методик в фізичному вихованні (степ-аеробіка, памп-аеробіка, босу,), використання інноваційних методик в оздоровчій фізичній культурі (фітнес-катання на роликових ковзанах, скандинавська ходьба, танець живота).

## **ТЕМА 7. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Використання спортивного туризму в системі вищої освіти. Значення спортивного туризму в професійній підготовці здобувачів вищої світи ВНПЗ ДГУ. Інноваційні методи туристської діяльності: геокешинг, тім-біллідінг з елементами туризму, скелелазіння, тощо.

## **ТЕМА 8. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Використання спортивного орієнтування в системі вищої освіти. Значення спортивного орієнтування в професійній підготовці здобувачів вищої світу ВНПЗ ДГУ. Інноваційні методи спортивного орієнтування у системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.

## **ТЕМА 9. ОСНОВНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Непритомність: ознаки та перша допомога й догляд за потерпілими. Поняття та класифікація травм. Профілактика травм та організація домедичної

допомоги при різних видах ушкоджень. Особливості огляду травматологічних хворих при ушкодженні м'яких тканин, переломах та розтягах.

## **ТЕМА 10. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Здоров'я. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії. Вікові особливості здобувачів. Фактори, що впливають на здоров'я. Шкідливі звички. Компоненти, які нормалізують фізіологічні функції організму. Раціональне харчування. Профілактичні заходи. Складання особистої програми здоров'я.

## **ТЕМА 10. ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

### **Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, вмінь та інших компетентностей за певний період навчання (навчальний семестр, навчальний рік).

З навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачено:

- для денної форми навчання – залік (1, 2, 3, 4);

### **Політика курсу, критерії та засоби оцінювання успішності навчання**

За кредитно-модульною системою викладення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються такі основні види контролю знань:

- поточний контроль – систематично на різних навчальних заняттях впродовж семестру у формах:

- здача нормативів з легкої атлетики;

- проведення змагань зі спортивних ігор;

- тестовий контроль;

- підсумковий контроль – у кінці семестру після вивчення навчальної дисципліни у формі заліку.

За рішенням викладача або кафедри *нараховуються заохочувальні бали* за наступні види робіт:

– за систематичну продуктивну активність під час проведення практичних занять;

– за виконання творчих завдань підвищеної складності (конкретне значення визначає викладач);

– за участь у конференціях, олімпіадах, спортивних змаганнях, іншій науковій, методичній роботі тощо.

*Умови ліквідації заборгованостей з поточної роботи:* здобувачі, які пропустили практичні заняття, мають можливість відпрацювати заборгованості під час консультацій, що проводяться викладачем, відповідно до графіку консультацій. Для отримання певної кількості балів здобувач має можливість здати фізичні вправи відповідно до теми, за якою він має заборгованість або виконати індивідуальну роботу, що складається з завдань,

визначених викладачем в кожному окремому випадку (в залежності від обсягу заборгованості).

Обов'язковою умовою при нарахуванні загальної кількості балів здобувачу є необхідність дотримання принципів політики доброчесності. Дотримання *академічної доброчесності* передбачає: самостійне виконання навчальних завдань у вигляді вправ, тренувань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання.

У випадку встановлення випадків академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації, обману з боку здобувачів встановлюється академічна відповідальність. До здобувачів застосовуються види відповідальності, передбачені частинами 6 та 7 статті 42 Закону України «Про освіту».

### Критерії та засоби оцінювання успішності навчання

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
≤30	≤15	≤15	≤40
≤60			
Підсумкова оцінка (П) =ПК+З≤100			

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з навчальної роботи (аудиторна, самостійна, індивідуальна) та підсумкового контролю (залік).

При цьому максимальний рейтинг з навчальної роботи становить 60, а підсумкового контролю – 40 балів.

Загальний рейтинг компетентності здобувача, таким чином, оцінюється за 100-бальною шкалою.

Окремим здобувачам за активну участь у спортивно-масовій або науковій роботі, за рішенням кафедри, можна нараховувати, у межах 100 балів, додаткові бали, але не більше 20.

Якщо здобувач не набрав мінімальної кількості балів з навчальної роботи (40) або його загальний рейтинг компетентності склав менше 60 балів, він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Оцінювання компетентності з аудиторної та самостійної роботи здобувача складається з оцінювання рівня теоретичних знань або практичних умінь, яке проводиться у рамках рубіжного контролю з кожної теми, визначеної тематичним планом для відповідного періоду навчання (семестр, навчальний рік).

Виставлення оцінок здобувачеві за кожне заняття не обов'язкове. Пусті клітинки не відпрацьовуються.

Відсутність на занятті визначається буквою «В» і обов'язково

відпрацьовується здобувачем.

Обов'язково відпрацьовується оцінка «1».

Для отримання балів із самостійної та індивідуальної роботи, здобувач повинен виконувати завдання з кожної теми: реферативні доповіді, тестові завдання, складання презентацій.

Оцінювання за окремою темою (завданням) проводиться за наступною шкалою: «відмінно» - 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані</b> в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується <b>на глибокому знанні</b> теорії та методики фізичного виховання. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані у повному обсязі без помилок з розумінням і осмисленням, вміло і активно виконані фізичні вправи та заплановане навантаження. Здобувач розуміє значення засвоєного і використовує його у власній руховій діяльності, має інтерес до власного фізичного розвитку, успіхів та рівень відповідальності за власний фізичний стан. Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.
4	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> передбачені планом заняття навчальні завдання <b>виконані</b> в повному обсязі з <b>неістотними неточностями</b> . Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань <b>переважно ґрунтується на знанні</b> чинного законодавства, теорії та правозастосовної практики. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному обсязі (80%).Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.
3	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>у цілому засвоєні</b> ; практичні навички та вміння мають <b>поверхневий характер</b> , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані, деякі</b> види завдань виконані з <b>помилками</b> . Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному обсязі (50%), або порушив вимоги заходів безпеки під час заняття.
2	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні частково, прогалини</b> у знаннях <b>не носять істотного характеру</b> ; практичні навички та вміння <b>сформовані недостатньо; більшість</b> навчальних завдань <b>виконано, деякі</b> з виконаних завдань <b>містять істотні помилки</b> , які потребують подальшого усунення. Здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує з поважної причини.
1	Здобувач <b>не готовий до заняття, не знає</b> більшої частини програмного матеріалу, <b>не володіє</b> відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує без поважної причини.



<b>0</b>	<b>Відсутність на занятті</b>
----------	-------------------------------

Визначається середня оцінка за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

**N** – кількість оцінених занять з дисципліни в семестрі

$\sum$  – сума оцінок за всі заняття (від 1 до 5)

$\mu$  – середня оцінка

$\mu$ (середня оцінка)	AP (кількість балів)
5.0 – 4.5	<b>30-25</b>
4.4 – 4.0	<b>24-20</b>
3.9 – 3.5	<b>19-15</b>
3.4 – 3.0	<b>14-10</b>
<b>&lt; 3,0</b>	<b>&lt; 10</b>

Бали, у разі наявності, в загальній бальній оцінці десятих або сотих округляються в більший бік.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначається у кожному семестрі у такому порядку: розраховується середній бал за семестр – суму рубіжних оцінок за всіма темами ділять на кількість тем (з округленням результату до десятих).

У разі, якщо рейтинг компетентності з навчальної роботи становить менше 40 балів, здобувач не допускається до підсумкового контролю, як такий, що має академічну заборгованість.

Здобувач може отримати додаткові бали за регулярне відвідування спортивних секцій – 1-15 балів.

Бали за результатами участі здобувача у спортивно-масовій та науковій роботі розраховується згідно системи, наведеній у табл. 1.

*Таблиця 1.*

**Система оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів у спортивно-масових заходах та науковій роботі**

Результати спортивно-масової та наукової роботи	Бали
Участь у змаганнях на першість університету. Тези в університетському студентському збірнику. Доповідь на університетській науковій конференції.	4-5-7
Участь у міжвузівських змаганнях. Стаття в університетському студентському збірнику. Участь у регіональній конференції.	8-10-12
Участь у міністерських та всеукраїнських змаганнях.	13-14-15

Стаття у всеукраїнському, міжвузівському збірнику. Доповідь на всеукраїнській науковій конференції, конференціях МОН.	
---	--

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	Відмінно	Зараховано
83-89	<b>B</b>	Добре	
75-82	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	Задовільно	
60-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» спец засобами діагностики знань успішності навчання виступають здача контрольних нормативів.

### Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Мультимедійні презентації, відеоматеріали, спортивний інвентар, тренажорний зал.

Додаток 1.1.  
до Робочої програми з  
навчальної дисципліни

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор  
ВНПЗ «Дніпровський  
гуманітарний університет»

**Тетяна АЛФЬОРОВА**

2024р.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь бакалавр Спеціальність 241 «Готельно – ресторанна справа»  
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2024 / 2025 навчальний рік

Форма навчання денна Обсяг 8 кредитів ЄКТС, 240 годин

Кафедра (-и) Туристичного та готельно-ресторанного бізнесу  
Курс I Групи ГР-24

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I семестр</b>							
1	Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України		15			8	7
2	Вплив допінгу на стан здоров'я спортсменів		15			8	7
3	Легка атлетика		15			8	7
4	Спортивні ігри		15			8	7
Разом за семестр		<b>120</b>	<b>60</b>			<b>32</b>	<b>28</b>
<b>Форма підсумкового контролю</b>		<b>залік</b>					
<b>II семестр</b>							

5	Олімпійські ігри		15			8	7
6	Інноваційні методики тренування у фізичному вихованні		15			8	7
7	Спортивний туризм в системі фізичного виховання закладів вищої освіти		15			8	7
8	Спортивне орієнтування в системі фізичного виховання закладів вищої освіти		15			8	7
	Разом за семестр	<b>120</b>	<b>60</b>			<b>32</b>	<b>28</b>
	<i>Разом за навчальний рік</i>	<b>240</b>	<b>120</b>			<b>64</b>	<b>56</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Завідувач кафедри



(підпис)

**Т.В. Тесленко**

Додаток 1.1.  
до Робочої програми з  
навчальної дисципліни

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор  
ВНПЗ «Дніпровський  
гуманітарний університет»

**Тетяна АЛФЬОРОВА**

\_\_\_\_\_ 2024р.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь бакалавр Спеціальність 241 «Готельно – ресторанна справа»  
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2024 / 2025 навчальний рік

Форма навчання денна Обсяг 8 кредитів ЄКТС, 240 годин

Кафедра (-и) Туристичного та готельно-ресторанного бізнесу  
Курс II Групи ГР-2

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семинари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I семестр</b>							
1	Інноваційні методики тренування у фізичному вихованні		15			8	7
2	Основні правила надання домедичної допомоги		15			8	7
3	Спортивні ігри		15			8	7
4	Легка атлетика		15			8	7

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>I семестр</b>						
	Разом за семестр	<b>120</b>	<b>60</b>			<b>32</b>	<b>28</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

<b>II семестр</b>							
5	Основи здорового способу життя		15			8	7
6	Основи фізичної реабілітації		15			8	7
7	Спортивні ігри		15			8	7
8	Легка атлетика		15			8	7
	Разом за семестр	<b>120</b>	<b>60</b>			<b>32</b>	<b>28</b>
	<i>Разом за навчальний рік</i>	<b>240</b>	<b>120</b>			<b>64</b>	<b>56</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

**Завідувач кафедри**



(підпис)

**Т.В. Тесленко**



Додаток 2  
до Робочої програми  
з навчальної дисципліни

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь	<u>бакалавр</u>	Спеціальність	<u>241 Готельно-ресторанна справа</u>
	(назва ступеня вищої освіти)		(шифр і назва)

на 2024/2025 навчальний рік

#### Основні нормативні акти:

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 22.06.1994 р. № 334/94-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» від 01.09.98 р. № 563/98.
4. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
5. Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредитно-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
7. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» – від 27.11.2008 № 1078.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України» – від 31.08.2009 лист № 1/9-582

#### Підручники:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. Черкаси:

Видавництво, 2005. 420 с.

### **Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В.: К. Олімпійська література, 2011р. 312 с.
3. Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. Спортивні ігри, К: 2012 р
4. Булаева, Ж. Путь взросления: ориентиры. [Текст] / Ж. Булаева, В. Франчук. Киев : Фарес, 2005. 176 с.
5. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато- географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. К.: Олимпийская литература, 2006 176 с.
6. Вибирай сам: бути здоровим чи курити. Фонд "Здоров'я для всіх" – К., 2002. – 32с.
7. Головіна В.А. «Фізичне виховання» / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: «Вища школа», 2008.332 с.
8. Долбишева Н.Г., Шевляк І.М. (в співавторстві із Скрипченко І.Т.) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 356 с.
9. Максименко Н.В. Теорико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Максименко Н.В. / автореферат дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України. К. 2011. 46 с.
10. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДФКіС. 2014. 112 с.
11. Мітова О.О, Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 194с.
12. Москаленко Н. В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні Навч. посібник. Дніпропетровськ, Інновація, 2014. 127 с.
13. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2012 р. 424 с.
14. Новак Т. Я. Рожкова В.С. Плошинська А.А. Оздоровча ходьба. Дн-ськ, 2015. 28 с.
15. Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніці гри: Методичні рекомендації. ДДФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69 с.

16. Раковська І.А., Малойван Я.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Організація і проведення змагань з волейболу. Методика суддівства: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 120с.
17. Скрипченко И.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма: навчальний посібник. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 170 с.
18. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015.
19. Сушко Р.О. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор / Р.О. Сушко, М.В. Ібраїмова // Слобожанський науково-спортивний вісник. Науково-теоретичний журнал. Харків : ХДАФК, 2015. № 2 (46). С. 190-194.
20. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1. 422 с.
21. Ханюкова О.В., Мітова О.О. Теорія та методика рекреаційних ігор: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Дніпропетровськ, 2015. 31 с.
22. Чоботько М.А., Счастливец В.І, Ластовкін В.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів: навч.метод. посіб.- ДДУВС, м. Дніпро., 2018р. 156 с.
23. Шевчук Олена. Основи здоров'я. К.:Видавництво «Шкільний світ», 2007. 112 с.

### **Монографії та інші наукові видання:**

1. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

#### **Інші джерела:**

1. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії»/ Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. Ужгород, 2020. 36 с.
2. Родінський В. О. Методичні рекомендації: Самоконтроль студентів в процесі занять фізичним вихованням і спортом. НТУ «Дніпровська політехніка», Дніпропетровськ, 2020. 25с.
3. Родінський В. О., Тесленко Т. В., Платонова А.А. Безпека зимового спортивного туризму (Тези доп.) Теоретико-прикладні аспекти розвитку туризму та гостинності в умовах міжнародної економічної інтеграції : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 27 трав. 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. С. 206-208
4. Родінський В.О., Тесленко Т. В. Рішення проблем глобального урбанізму в контексті розвитку культури та туризму . Міжнародна науково-практична конференція «Наука як базис розвитку сучасних країн» . Slovensko, Universitatea de Vest «Vasile Goldiș» din Arad, România, Centrul Universitar Nord din Baia Mare, România, Association of International Educational and Scientific

Cooperation, Ukraine, for research and teaching staff of Ukrainian universities on January 27-28, 2022 in Bratislava, Slovakia. С.101-104

5. Родінський В. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців в галузі туризму та готельно-ресторанного бізнесу. Ефективне управління розвитком індустрії туризму та гостинності у конкурентному середовищі : колект. монограф. ; за заг. ред. В. В. Джинджояна. Дніпро : Дніпров. гум. ун-т, 2022. с.59-85

6. Родінський В. О. Соціально-психологічна реабілітація сучасної молоді методами фізичного виховання. Матеріали XIV Всеукраїнська науково-практична конференція «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді». 11-12 травня 2023 року. Львів: ЛНУ ім. І Франка. 2023, С.228-125.

7. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с.

8. Поліщук, В. В., & Потужній, О. В. Сучасні інноваційні підходи до здоров'язбережувальної діяльності студентів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 2023. С 30-36. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-04>

#### Інтернет-ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт»

Розглянуто на засіданні кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу 14.06.2024 р., протокол №10

Завідувач кафедри



(підпис)

Т.В. Тесленко

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

**КАФЕДРА ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО  
БІЗНЕСУ**

**ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ)  
ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь

**бакалавр**

(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)

Спеціальність

**241 Готельно-ресторанна справа**

(шифр і назва)

Освітня програма

**Готельно-ресторанна справа**

(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)

**наказ № 34-02 від 25.04.2024 р.**

Форма навчання

**денна**

(денна/заочна)

у 2024/2025 навчальному році

Плани семінарських  
(практичних) занять  
обговорені та схвалені на  
засіданні кафедри  
протокол від 14.06.2024 р. № 10



Завідувач кафедри  
**Тетяна ТЕСЛЕНКО**

(підпис)

Дніпро – 2024

Фізичне виховання // Плани практичних занять для денної форми навчання.  
Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024р. 22 с.

**РОЗРОБНИК(-И):**

Родінський В. О., старший викладач кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу

**Тематика практичних занять для I курсу  
I семестр**

## ТЕМА 1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України

### Практичне заняття № 1 (8 год)

#### **Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

активний відпочинок, гіподинамія, працездатність, фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовка, фізичні вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** засобами фізичної культури забезпечити загальну та спеціальну фізичну підготовку в контексті умов майбутньої професії.

#### **План.**

Проведення обов'язкового тестування ЗВО, що визначають фізичну підготовленість студентів, а саме:

- 1) біг на 100 м;
- 2) стрибок у довжину з місця;
- 3) біг на 2000 м (жінки), біг на 3000 м (чоловіки).
- 4) підтягування на перекладині;
- 5) згинання та розгинання рук в упорі лежачі від лавки;
- 6) човниковий біг.

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 1:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

#### **Індивідуальні завдання до Теми 1:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.
4. Для студентів з відхиленнями здоров'я (спеціальна медична група) підготовка рефератів на тему:
  - Фізичне виховання у ВНЗ України;
  - Організація самостійних занять ЛФК.

## **ТЕМА 2. Вплив допінгу на стан здоров'я спортсменів**

### **Практичне заняття № 2 (8 год)**

#### **Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

стимулятори; наркотики; анаболічні агенти; діуретики; пептидні гормони, їх аналоги і похідні, кров'яний допінг.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** засвоєння необхідності заборони на застосування допінгу, що обумовлено турботою про здоров'я спортсмена; використання передових досягнень медицини виключно з метою профілактики і лікування.

#### **План.**

1. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів.

2. Класифікація допінгів у спорті.

3. Протидія вживанню допінгів у спорті.

4. Проведення обов'язкового тестування ЗВО, що визначають фізичну підготовленість студентів, а саме:

1) піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (жінки), піднімання ніг у висі до торкання поперечини (чоловіки);

2) підтягування у висі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки);

3) біг на 2000 м (жінки), біг на 3000 м (чоловіки);

4) біг на 30 м;

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 2:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:

- ранкової гімнастики;

-вступної гімнастики;

-фізкультурних пауз.

2. Активний відпочинок.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

#### **Індивідуальні завдання до Теми 2:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)

2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).

3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання;



## **ТЕМА 3. Легка атлетика**

### *Практичне заняття № 3 (8 год)*

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**  
біг, крос, спортивна ходьба, стрибки, метання, змагання.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** виконання відповідних нормативів.

#### **План.**

1. Відпрацювання спеціальних фізичних вправ до бігу на короткі і середні дистанції.
2. Відпрацювання техніки бігу. Біг на 100 метрів (тренування та здача нормативів).
3. Біг на 1000 метрів (тренування та здача нормативів).
4. Відпрацювання техніки стрибку у довжину з місця та з розбігу.
5. Відпрацювання техніки човникового бігу.
6. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування та здача нормативів).
7. Відпрацювання техніки тривалого бігу з прискоренням: біг на відрізках в повторному темпі від 100 м до 400 м;
8. Біг на середні дистанції: 2000 м (жінки) та 3000 м (чоловіки).

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 3:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

#### **Індивідуальні завдання до Теми 3:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## **ТЕМА 4. Спортивні ігри**

## **Практичне заняття № 4 (8 год)**

### **Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

командні та некомандні рухливі ігри, гравець, майданчик, команда, естафета, суддівство.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** Опанувати знання, вміння та навички щодо техніки виконання прийомів спортивних ігор, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів із залученням спортивних ігор.

### **План.**

1. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у баскетбол.
2. Організація та проведення змагань з баскетболу (тренувальний зал).
3. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у волейбол.
4. Організація та проведення змагань з волейболу (тренувальний зал).
5. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у футбол.
6. Організація та проведення змагань з футболу (стадіон).
7. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки проведення естафет.
8. Організація та проведення змагань з естафет (стадіон).

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 4:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

### **Індивідуальні завдання до Теми 4:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## II семестр

### ТЕМА 5. Олімпійські Ігри

*Практичне заняття № 5 (8 год)*

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

Олімпійські Ігри, Параолімпійські Ігри, олімпійська символіка.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** опанування історичного досвіду та уміння в кожному виді спорту винайти динаміку розвитку.

#### **План.**

1. Історія виникнення Олімпійських Ігор, організація проведення Олімпійських ігор та Олімпійська символіка,
2. Параолімпійські Ігри, та види спорту.
3. Літні Олімпійські ігри. Види ігр, їх ретро- та перспектива.
4. Зимові Олімпійські ігри. Види ігр, їх ретро- та перспектива.

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 5:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання) із застосуванням елементів Олімпійських видів спорту.

#### **Індивідуальні завдання до Теми 5:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

### ТЕМА 6. Інноваційні методики тренування у фізичному вихованні

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

фітнес, напрями фітнесу, йога, шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, стріп-пластика, аеробіка, аквааеробіка, стретчинг, воркаут, кроссфіт.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

Опанування новітніми фітнес-методиками сучасної фізичної культури.

**План.**

1. Оволодіння елементами шейпінгу в умовах тренувального залу.
2. Оволодіння елементами каланетики в умовах тренувального залу.
3. Оволодіння елементами пілатесу в умовах тренувального залу.
4. Оволодіння елементами бодіфлексу в умовах тренувального залу.
5. Фітнес-трекер та його можливості.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 6:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз з урахуванням елементів фітнесу за власним бажанням (шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, стріп-пластика, аеробіка, стретчинг, кроссфіт.)
2. Активний відпочинок з елементами скандинавської ходьби.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання) з елементами фітнесу (йога, воркаут, аквааеробіка)

**Індивідуальні завдання до Теми 6:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодіблдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

**ТЕМА 7. Спортивний туризм в системі фізичного виховання закладів вищої освіти**

## **Практичне заняття № 7 (8 год)**

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний, вітрильний – види спортивного туризму, похід, експедиція.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** за допомогою компасу та карти долати природні перешкоди.

### **План.**

1. Історія розвитку спортивного туризму
2. Класифікація видів та форм спортивного туризму в регіонах.
3. Сучасний стан спортивного туризму в Україні.
4. Тенденції розвитку спортивного туризму в Україні та світі.
5. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості.

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 7:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Кросова підготовка по пересіченій місцевості (тренування та здача нормативів).
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).
4. Тестування щодо оцінювання рівня підготовки зі спортивного туризму.

### **Індивідуальні завдання до Теми 7:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.
4. Індивідуальні завдання по користуванню компасом та картою.

**ТЕМА 8. Спортивне орієнтування в системі фізичного виховання закладів вищої освіти**

## **Практичне заняття № 8 (8 год)**

### **Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**

карта, компас, контрольний пункт, дистанція, маршрут, спорядження, масштаб, орієнтир, траса.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** за допомогою карти орієнтування за навколишніми предметами на місці і під час руху; за допомогою лише компаса та карти подолати задану дистанцію, відмітившись на заданій кількості точок.

### **План.**

1. Роль спортивного орієнтування для загальної фізичної підготовки.
2. Види спортивного орієнтування та види дистанцій.
3. Проведення обов'язкового тестування ЗВО, що визначають фізичну підготовленість студентів в динаміці у порівнянні з попередніми результатами тестування.
1. Тренування спеціальних фізичних вправ до бігу на короткі і середні дистанції.
2. Біг на 200 метрів (тренування та здача нормативів).
3. Біг на 500, 800 метрів (тренування та здача нормативів).
4. Біг на 1000 метрів (тренування та здача нормативів).
5. Відпрацювання техніки стрибку у довжину з місця.
6. Відпрацювання техніки човникового бігу.
7. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування та здача нормативів).
8. Відпрацювання техніки тривалого бігу з прискоренням: біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м до 400 м; рівномірний кросовий біг 15 хв.
9. Підтягування на перекладині;
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі від лавки;
11. Човниковий біг.

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 8:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок з елементами бігу та спортивної ходьби.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).
4. Тестування щодо оцінювання знань зі спортивного орієнтування.

### **Індивідуальні завдання до Теми 8:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)

2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## **Тематика практичних занять для II курсу.**

### **I семестр**

#### **ТЕМА 1. Інноваційні методики тренування у фізичному вихованні** *Практичне заняття № 1 (8 год)*

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:**  
фітнес, напрями фітнесу, йога, шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, стріп-пластика, аеробіка, аквааеробіка, стретчинг, воркаут, кроссфіт.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

Опанування новітніми фітнес-методиками сучасної фізичної культури.

#### **План.**

1. Оволодіння елементами стріппластики в умовах тренувального залу.
2. Оволодіння елементами аеробіки в умовах тренувального залу.
3. Оволодіння елементами стретчингу в умовах тренувального залу.
4. Оволодіння елементами кроссфіту в умовах тренувального залу.
5. Фітнес-трекер та його можливості.

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 1:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз з урахуванням елементів фітнесу за власним бажанням (шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, стріп-пластика, аеробіка, стретчинг, кроссфіт.)
2. Активний відпочинок з елементами скандинавської ходьби.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання) з елементами фітнесу (йога, воркаут, аквааеробіка)

## Індивідуальні завдання до Теми 1:

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## ТЕМА 2. Основні правила надання домедичної допомоги

### *Практичне заняття № 2 (8 год)*

**Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:** первинний огляд, кровотеча, поранення, перелом, вивих, розтяг, хімічне ураження, термічне ураження, дихальні шляхи, надзвичайна ситуація.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** спрямовані на виконання невідкладних дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини в невідкладному стані, мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я, що здійснюються на місці події особами, які не мають медичної освіти.

### **План.**

1. Загальні правила надання першої допомоги.
2. Порядок і правила надання домедичної допомоги.
3. Загальні принципи надання першої медичної допомоги
4. Послідовність надання першої медичної допомоги.
5. Проведення обов'язкового тестування ЗВО, що визначають фізичну підготовленість студентів в динаміці у порівнянні з попередніми результатами тестування.
1. Тренування спеціальних фізичних вправ до бігу на короткі і середні дистанції.
2. Біг на 200 метрів (тренування та здача нормативів).
3. Біг на 500, 800 метрів (тренування та здача нормативів).
4. Біг на 1000 метрів (тренування та здача нормативів).
5. Відпрацювання техніки стрибку у довжину з місця.
6. Відпрацювання техніки човникового бігу.
7. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування та здача нормативів).
8. Відпрацювання техніки тривалого бігу з прискоренням: біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м до 400 м; рівномірний кросовий біг 15 хв.
9. Підтягування на перекладині;
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі;
11. Човниковий біг.



### **Завдання для самостійної роботи до Теми 2:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок з елементами бігу та спортивної ходьби.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

### **Індивідуальні завдання до Теми 2:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

### **ТЕМА 3. Спортивні ігри**

#### *Практичне заняття № 3 (8 год)*

#### ***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***

командні та некомандні рухливі ігри, гравець, майданчик, команда, естафета, суддівство.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** Опанувати знання, вміння та навички щодо техніки виконання прийомів спортивних ігор, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з залученням спортивних ігор.

#### **План.**

1. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у баскетбол.
2. Організація та проведення змагань з баскетболу (тренувальний зал).
3. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у волейбол.
4. Організація та проведення змагань з волейболу (тренувальний зал).
5. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у футбол.
6. Організація та проведення змагань з футболу (стадіон).
7. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам

техніки проведення естафет.

8. Організація та проведення змагань з естафет (стадіон).

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 3:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

### **Індивідуальні завдання до Теми 3:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## **ТЕМА 4. Легка атлетика**

### ***Практичне заняття № 4 (8 год)***

#### **ТЕМА 4.**

***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***  
біг, крос, спортивна ходьба, стрибки, метання, змагання.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** виконання відповідних нормативів.

#### **План.**

1. Відпрацювання спеціальних фізичних вправ до бігу на короткі і середні дистанції.
2. Відпрацювання техніки бігу. Біг на 100 метрів (тренування та здача нормативів).
3. Біг на 400, метрів (тренування та здача нормативів).
4. Біг на 1000 метрів (тренування та здача нормативів).
5. Відпрацювання техніки стрибку у довжину з місця та з розбігу.
6. Відпрацювання техніки човникового бігу.
7. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування та здача нормативів).
8. Відпрацювання техніки тривалого бігу з прискоренням: біг на

відрізках в повторному темпі від 100 м до 400 м;

9. Біг на середні дистанції: 2000 м (жінки) та 3000 м (чоловіки).

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 4:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

#### **Індивідуальні завдання до Теми 4:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

### **II семестр**

#### **ТЕМА 5. Основи здорового способу життя**

##### ***Практичне заняття № 5 (8 год)***

#### ***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***

раціональне та здорове харчування, регулярна фізична активність, якісний та достатній сон, психічна рівновага, рівень стресу, безпечні умови життя та праці.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** Опанувати знання, вміння та навички щодо ведення здорового способу життя

#### **План.**

1. Загальні поняття здорового образу життя.
2. Теоретичні та практичні основи підтримки фізичного стану.
3. Модель ефективного використання власних життєвих ресурсів.
4. Принципи ведення здорового образу життя.
5. Заняття в тренажерному залі.

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 5:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;

-фізкультурних пауз.

2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).
4. Тестування щодо оцінювання теоретичних основ ведення здорового образу життя.

### **Індивідуальні завдання до Теми 5:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.
4. Власна оцінка рівня дотримання здорового способу життя

## **ТЕМА 6 . Основи фізичної реабілітації**

*Практичне заняття № 6 (8 год)*

***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***

фізичні вправи, елементи спорту, масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні та преформовані фізичні фактори, механотерапія, працетерапія, аутогенне тренування, м'язева релаксація.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** Опанувати комплекс спеціальних фізичних вправ, що використовується в процесі реабілітації.

### **План.**

1. Теоретичні та практичні основи фізичної реабілітації.
2. ЛФК та її роль у фізичної реабілітації в сучасних умовах.
3. Кінезітерапія (лікування за допомогою тренажерів) та її роль у фізичної реабілітації в сучасних умовах на прикладі сучасних реабілітаційних установ.
4. Кріотерапія (загартування за допомогою холодної води) та її роль у фізичної реабілітації в сучасних умовах.

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 6:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

4. Теренкур – дозоване ходіння спеціально розробленими маршрутами, а саме:

- Маршрут 1- 500 м подовженістю, крутизна схилу – 2-5° ;
- Маршрут 2 – 1000 м, схил 5-10° ;
- Маршрут 3 – 2000 м, схил 10-15° ;
- Маршрут 4 – 3000 м, схил 15-20°.

### **Індивідуальні завдання до Теми 6:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

### **ТЕМА 7. Спортивні ігри**

#### ***Практичне заняття № 7 (8 год)***

***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***

командні та некомандні рухливі ігри, гравець, майданчик, команда, естафета, суддівство.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** Опанувати знання, вміння та навички щодо техніки виконання прийомів спортивних ігор, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з залученням спортивних ігор.

#### **План.**

1. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у баскетбол.
2. Організація та проведення змагань з баскетболу (тренувальний зал).
3. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у волейбол.
4. Організація та проведення змагань з волейболу (тренувальний зал).
5. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки гри у футбол.
6. Організація та проведення змагань з футболу (стадіон).
7. Історія розвитку, офіційні правила, методика навчання прийомам техніки проведення естафет.
8. Організація та проведення змагань з естафет (стадіон).

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 7:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

### **Індивідуальні завдання до Теми 7:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

## **ТЕМА 8. Легка атлетика**

### ***Практичне заняття № 8 (8 год)***

#### **ТЕМА 8.**

***Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:***

***біг, крос, спортивна ходьба, стрибки, метання, змагання.***

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** виконання відповідних нормативів.

#### **План.**

1. Відпрацювання спеціальних фізичних вправ до бігу на короткі і середні дистанції.
2. Відпрацювання техніки бігу. Біг на 100 метрів (тренування та здача нормативів).
3. Біг на 400, метрів (тренування та здача нормативів).
4. Біг на 1000 метрів (тренування та здача нормативів).
5. Відпрацювання техніки стрибку у довжину з місця та з розбігу.
6. Відпрацювання техніки човникового бігу.
7. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування та здача нормативів).
8. Відпрацювання техніки тривалого бігу з прискоренням: біг на відрізках в повторному темпі від 100 м до 400 м;
9. Біг на середні дистанції: 2000 м (жінки) та 3000 м (чоловіки).

### **Завдання для самостійної роботи до Теми 8:**

1. Виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, а саме:
  - ранкової гімнастики;
  - вступної гімнастики;
  - фізкультурних пауз.
2. Активний відпочинок.
3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання).

### **Індивідуальні завдання до Теми 8:**

1. Відвідування спортивних секцій за власним бажанням (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.)
2. Відвідування спортивних секцій в навчальному закладі (футбол, бадмінтон, шахи, шашки).
3. Додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **До I семестру**

##### **Рекомендована література до Теми 1:**

Основні нормативні акти [1-3, 7,8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [4,5,6,10]

Інтернет-ресурси [1-8]

##### **Рекомендована література до Теми 2:**

Основні нормативні акти [1-3, 7,8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [10,8,13, 23]

Інтернет-ресурси [1-8]

##### **Рекомендована література до Теми 3:**

Основні нормативні акти [1, 6-8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,4,5,6,7,8,9]

Інтернет-ресурси [1-8]

##### **Рекомендована література до Теми 4:**

Основні нормативні акти [6-8]

Підручники [1-4]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,5,6,7,8,9]  
Інші джерела [2]  
Інтернет-ресурси [1-8]

**Рекомендована література до Теми 5:**

Основні нормативні акти [6-8]  
Підручники [3-5]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,4,5,6,7,8,9]  
Монографії та інші наукові видання [1-2]  
Інтернет-ресурси [2-5]

**Рекомендована література до Теми 6:**

Основні нормативні акти [5-8]  
Підручники [1-4]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,5,6,7,8,9]  
Інтернет-ресурси [2-5]

**Рекомендована література до Теми 7:**

Основні нормативні акти [5,6]  
Підручники [1-4]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1,3,5,6, 9]  
Інші джерела [1]  
Інтернет-ресурси [4-7]

**Рекомендована література до Теми 8:**

Основні нормативні акти [5,6]  
Підручники [1-4]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1,3,5,6,7]  
Інші джерела [1]  
Інтернет-ресурси [1- 8]

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**До II семестру**

**Рекомендована література до Теми 1:**

Основні нормативні акти [5-8]  
Підручники [1-4]  
Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,5,6,7,8,9]  
Інтернет-ресурси [2-5]

**Рекомендована література до Теми 2:**

Основні нормативні акти [1-3, 7,8]  
Підручники [1-4]



Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1,2,5,7,8]

Інтернет-ресурси [1-8]

**Рекомендована література до Теми 3:**

Основні нормативні акти [1, 6-8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [9,11,15,16, 17,19, 21]

Інші джерела [5]

Інтернет-ресурси [1-8]

**Рекомендована література до Теми 4:**

Основні нормативні акти [6-8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [2,5,14,20,22]

Інші джерела [2]

Інтернет-ресурси [1-8]

**Рекомендована література до Теми 5:**

Основні нормативні акти [6-8]

Підручники [3-5]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [4,6,14,18,23]

Монографії та інші наукові видання [1-2]

Інтернет-ресурси [2-5]

**Рекомендована література до Теми 6:**

Основні нормативні акти [5-8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [6,13,14,18]

Інші джерела [6]

Інтернет-ресурси [2-5]

**Рекомендована література до Теми 7:**

Основні нормативні акти [5,6]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [4,5,6,10,17]

Інші джерела [5]

Інтернет-ресурси [4-7]

**Рекомендована література до Теми 8:**

Основні нормативні акти [1, 6-8]

Підручники [1-4]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [3,4,5,6,7,8,9]

Інтернет-ресурси [1-8]