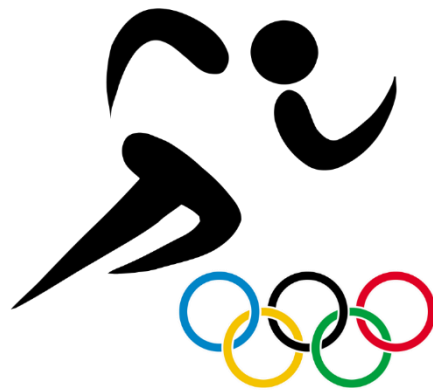


**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХАРКІВСЬКИЙ  
КОМП'ЮТЕРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НТУ «ХП»**



**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**АКЦІЯ**

**«БІЛА КАРТКА»**



**2025**

## Авторський колектив

Навчальний заклад	ПІБ автора	Посада
Відокремлений структурний підрозділ «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж НТУ «ХП»	Залевська Анна Валеріївна Лапіна Валерія Юріївна Мірошник Світлана Василівна Сердечний Володимир Владиславович	заступниця директорки з виховної роботи викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладачка дисципліни «Фізичне виховання» викладач дисципліни «Фізичне виховання»

«Біла картка». Методична розробка : акція «Біла картка» з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – III курсів закладів фахової передвищої освіти / Залевська А. В., Лапіна В. Ю., Мірошник С. В., Сердечний В. В.. – Харків, 2025. – 28 с. : іл.

«Біла картка» – акція з використанням мультимедійних технологій для проведення онлайн-спортивного заходу з метою популяризації здорового способу життя, фізичної та інтелектуальної активності як запоруки загального процвітання й добробуту.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>1 ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПРОВЕДЕННЯ АКЦІЇ «БІЛА КАРТКА»</b>	<b>5</b>
<b>2 «БІЛА КАРТКА» – НАШ ВИБІР</b>	<b>8</b>
<b>3 ФОТОГАРЛЕРЕЯ – 2023</b>	<b>9</b>
<b>4 СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ</b>	<b>15</b>
<b>5 ФОТОГАРЛЕРЕЯ – 2025</b>	<b>17</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>24</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</b>	<b>27</b>

## **ВСТУП**

Динаміка сучасних подій, аби зберегти належний рівень навчання, повсякчас потребує пошуку нових форм проведення занять; одна з таких форм – дистанційні онлайн-спортивні заходи.

### **Варіанти дистанційних спортивних заходів:**

- онлайн-тренування та фітнес-челенджі;
- проведення онлайн-занять з фітнесу, йоги, пілатесу та інших видів спорту за допомогою платформ для відеоконференцій або спеціальних фітнес-додатків;
- організація челенджів з виконання певних фізичних вправ упродовж заданого періоду часу.

### **Віртуальні змагання:**

- проведення змагань з бігу, велоспорту, плавання та інших видів спорту з використанням фітнес-трекерів та спеціальних додатків для відстеження результатів;
- організація віртуальних турнірів з кіберспорту.

### **Онлайн-лекції та семінари:**

- проведення лекцій та семінарів з питань здорового способу життя, спортивного харчування, психологічної підготовки спортсменів тощо;
- організація онлайн-консультацій з тренерами, видатними спортсменами та спортивними лікарями.

### **Інтерактивні спортивні ігри:**

- організація спортивних ігор з використанням онлайн-платформ, де учасники можуть змагатися в режимі реального часу;
- проведення віртуальних екскурсій по спортивних об'єктах та музеях.

### **Спортивні челенджі та конкурси в соціальних мережах:**

- запуск спортивних челенджів у соціальних мережах, де учасники публікують відео або фото своїх досягнень;
- організація конкурсів на краще виконання спортивних вправ або створення спортивного контенту.

## Акція «Біла картка»

### **Доцільність та переваги:**

**Доступність:** дистанційні заходи дозволяють залучити до спорту студентів з різних навчальних закладів і регіонів, а також з обмеженими можливостями.

**Гнучкість:** учасники можуть займатися спортом у зручний для них час та в будь-якому місці.

**Безпека:** дистанційні заходи дозволяють уникнути ризику травмування, пов'язаного з традиційними спортивними змаганнями.

**Економія:** учасники можуть заощадити на витратах на проїзд, харчування та проживання, пов'язаних з участю в традиційних спортивних заходах.

**Мотивація:** дистанційні заходи можуть мати більшу мотивацію для деяких студентів, оскільки вони дозволяють їм змагатися з іншими учасниками у віртуальному середовищі.

**Сучасні технології:** використання сучасних технологій робить спортивні заходи цікавішими та інтерактивними.

Дистанційні спортивні заходи – це чудова альтернатива традиційним спортивним заходам, надто в умовах певних обмежень, наприклад, пов'язаних з пандемією COVID-19. Вони дозволяють студентам залишатися активними та здоровими, не виходячи з дому.



**НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ**  
**National Olympic Committee of Ukraine**  
**ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**  
**NOC of Ukraine Department in Kharkiv Region**

61002, Харків, Україна  
Вул. Пушкінська, 62, 1 поверх  
Тел./факс: +380-57-706-00-50  
E-mail: kharkivnoc@ukr.net  
Сайт: www.nocom.kh.ua

61002, Kharkiv, Ukraine,  
Pushkinskaya Street, 62, 1st floor  
Tel./fax: +380-57-706-00-50  
E-mail: kharkivnoc@ukr.net  
Website: www.nocom.kh.ua

*бух. № 19*

25 БЕР 2025

**Голові територіальної громади області,  
Члену відділення НОК України  
в Харківській області,  
Керівнику спортивної організації,  
Голові спортивної федерації,  
Керівнику спортивного клубу,  
Директору дитячої юнацької  
спортивної школи**

**Шановна Олімпійська родина!  
Шановні колеги!**

**6 квітня 2025 року** світова спортивна спільнота відзначає Міжнародний день спорту на благо розвитку та миру!

Міжнародний день спорту на благо розвитку та миру започаткований 12 років тому у 2013 році Організацією Об'єднаних Націй разом з Міжнародним Олімпійським Комітетом внесено календар міжнародних та всесвітніх дат.

23 серпня 2013 р. Генеральна Асамблея ООН ухвалила резолюцію, у якій зазначалося, що “здоровий спосіб життя, фізична та інтелектуальна активність – запорука загального процвітання й добробуту”.

**6 квітня**, як дата, була обрана не випадково. Саме в цей день у 1896 році в Афінах була відроджена традиція проведення Олімпійських ігор сучасності. Головна мета Міжнародного дня спорту - підвищення уваги до важливості здорового способу життя, активності та спорту для кожної людини

незалежно від віку, статі, релігії чи національності. Міжнародний день спорту на благо миру та розвитку також наголошує на ролі спорту в підвищенні рівня розвитку та зміцненні соціально-економічного стану країн і стверджує, що спорт це не тільки фізична активність, а набагато більше. Міжнародний день спорту на благо миру та розвитку - це свято, яке об'єднує людей з різних куточків світу навколо спільної мети - підтримки та просування спорту як важливого елемента гармонійного розвитку суспільства. Україна щороку активно долучається до відзначення цього свята, розуміючи, що спорт має унікальну силу для того, щоб сприяти об'єднанню людей навколо миру, дружби та розвитку. І Харківщина - не виключення і як для всіх мешканців України слово "**Мир**" для нас є дуже зрозумілим і бажаним, ми всі прагнемо аби мир та ПЕРЕМОГА скоріше прийшли на нашу землю.

Ми разом стверджуємо досягненнями наших спортсменів через спорт до миру і дякуємо нашим ЗС України за можливість реалізації намічених планів. Тема Міжнародного дня спорту на благо розвитку та миру 2025 року, оголошена ООН – «**СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ**».

Саме цього Дня і не тільки ми стверджуємо що **СПОРТ ЦЕ МИР** і наголошуємо щоб змінити -змінись сам .А спорт розглядаємо як єднальну силу, як потужну платформу для діалогу.

З 2007 року офіційно затвердженим МОК символом Міжнародного дня спорту є **#WhiteCard (Біла Картка)**.

Піднімаючи Білу картку та стверджуючи "Дружбу-Повагу-Досконалість-Солідарність", ми як ніколи єдині й висловлюємо нетерпимість до любого прояву расизму, злоби, насилля, агресії та війни.

Відділення НОК України в Харківській області, закликає Вас, підняти в цей день, чи напередодні **#WhiteCard**, щоб сигналізувати про відмову від насильства та конфліктів, а також про підтримку миру та співпраці між народами, проявити солідарність зі спільною метою просування мирних цінностей та вирішення конфліктів через діалог та спорт.

І разом покажемо "червону картку" насиллю, горю, розрусі, агресії, всім протиправним діям, за що в спорті слідує вилучення. Яскраве підтвердження цьому: зруйновані спортивні споруди Харківщини, загиблі під час військових дій спортсмени та тренери. Вшануємо хвилиною мовчання всіх наших земляків, які загинули від рук агресора! Давайте ми разом, не тільки словами, а й справами задекларуємо: "**Ні – війні в Україні!**" -"**No War in Ukraine**" **Так Миру! -Yes to peace! Ні війні! No war!**" .

Особливу Вашу увагу звертаємо на дотримання правил безпеки, збереження здоров'я учасників, а сам захід провести у безпечному просторі.

По можливості пропонуємо організувати різноманітні спортивні заходи, ініціативи, кампанії, спрямовані на заохочення людей, та особливо молоді, до здорового способу життя та використання спорту для ствердження загальнолюдських та Олімпійських цінностей та ідеалів.

Вже традиційним на Слобожанщині, до цього Дня став флешмоб «Посади дерево - вирости мир!».

Просимо Вас приєднатися до заходів, присвячених **Міжнародному дню спорту на благо розвитку та миру**, підтримати акцію з підняттям **#WhiteCard (Біла Картка) з 1 по 6 квітня**. Чекаємо від Вас пропозицій, та дат проведення заходів. Просимо надіслати матеріали на електронну пошту: **kharkivnoc@ukr.net**.

з повагою,

Голова Відділення



Валерій ДЕМА

Акція «Біла картка»  
**«БІЛА КАРТКА» – НАШ ВИБІР**

За ініціативи відділення НОК України в Харківській області, спортивних організацій Харківської області та міста Харкова 6 квітня 2023 року відбулася акція “White card” «Біла картка».

Студенти і викладачі ВСП «ХКТФК НТУ «ХП» приєдналися до акції, підтримавши її підняттям «Білої картки» з нагоди Міжнародного дня спорту на благо розвитку та миру.

Так сталося, що сьогодні ми перебуваємо в різних куточках планети, але ми єдина сім'я – ми українці, й особистим підняттям «Білої картки» (Card) і 6 квітня, і впродовж усього терміну проведення перших Олімпійських ігор сучасності 6 – 15 квітня, ми висловлюємо своє особисте бажання жити та сприяти миру, здоровому способу життя, фізичній і інтелектуальній активності та загальному розвитку нації.

Усе буде Україна!!!

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



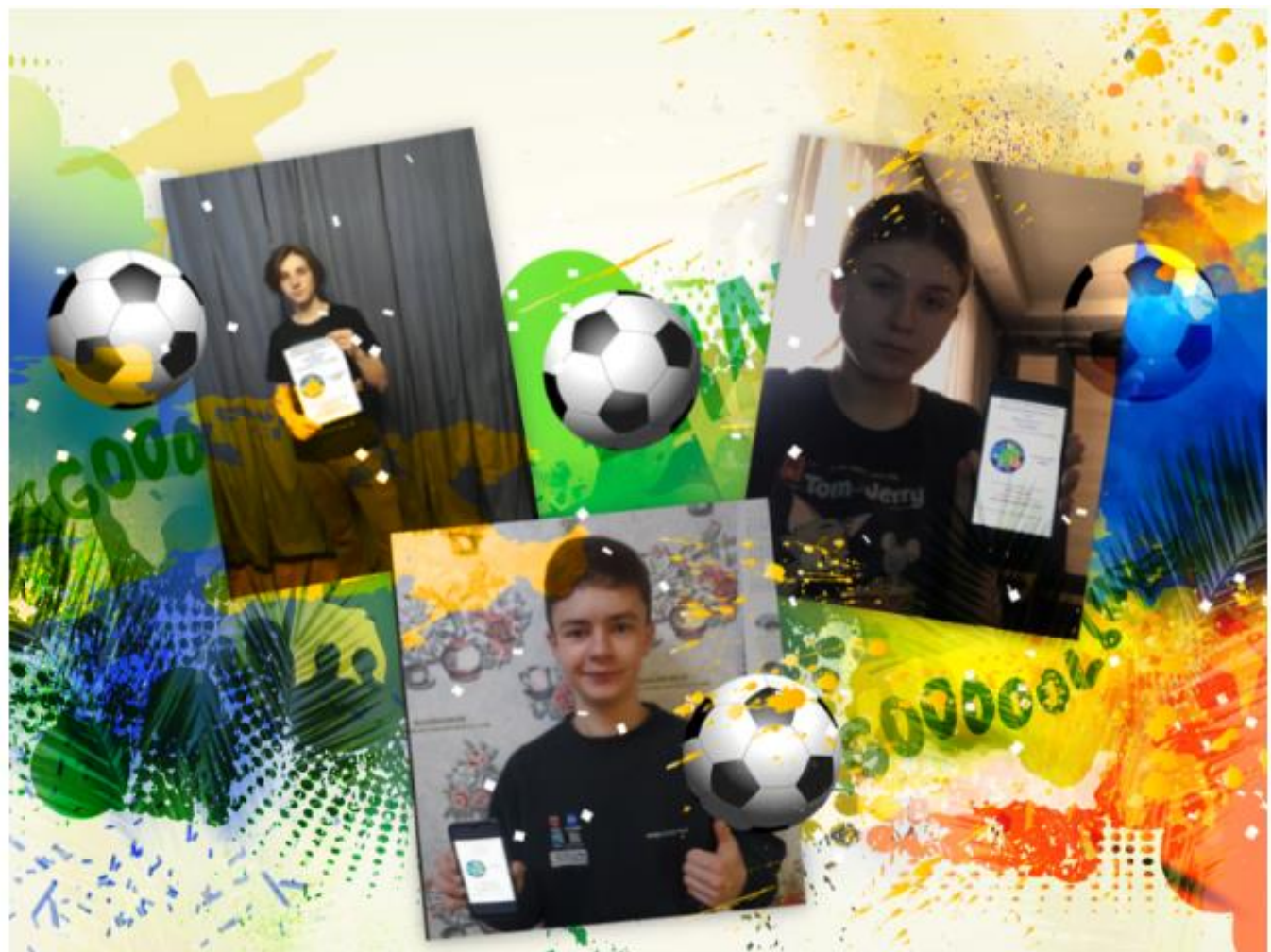
Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2023



Акція «Біла картка»  
**СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ**

Останнім часом доброю традицією нашого коледжу стало підтримання ініціативи Національного олімпійського комітету України акції з підняття «Білої картки».

Нагадаємо, що 6 квітня 2025 року світова спортивна спільнота відзначає Міжнародний день спорту на благо розвитку та миру!

Міжнародний день спорту на благо розвитку та миру, започаткований 12 років тому, 2013 року, Організацією Об'єднаних Націй разом з Міжнародним Олімпійським Комітетом, був внесений до календаря міжнародних та всесвітніх дат.

23 серпня 2013 року Генеральна Асамблея ООН ухвалила резолюцію, в якій зазначалося, що «здоровий спосіб життя, фізична та інтелектуальна активність – запорука загального процвітання й добробуту».

6 квітня, як дата, була обрана не випадково. Саме в цей день у 1896 році в Афінах була відроджена традиція проведення Олімпійських ігор сучасності. Головна мета Міжнародного дня спорту підвищення уваги до важливості здорового способу життя, активності та спорту для кожної людини незалежно від віку, статі, релігії чи національності.

Цьогоріч акція «Біла картка» (#WhiteCard) проходить під гаслом «Спорт для соціальної інтеграції та взаємодії різних культур і спільнот».

Безумовно, спорт відіграє важливу роль у розвитку суспільства, оскільки він має потужний потенціал для сприяння соціальній інтеграції та взаємодії різних культур і спільнот, сприяючи злагодженій взаємодії та порозумінню.

Так сталося, що чимало наших студентів зараз перебувають вдалині від своїх домівок, але спорт для них може стати однією зі складових збереження міцних зв'язків зі своїми друзями, одногрупниками, навчальним закладом тощо. Цьому сприяють регулярні різноманітні спортивні змагання, що їх проводять у коледжі, а також участь студентства в заходах на рівні міста, області та країни. Наприклад, цього навчального року в коледжі було кілька

### Акція «Біла картка»

цікавих онлайн-змагань: «Здорова молодь – здорова нація», Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід серед студентів до Міжнародного дня студентського спорту (17 – 25.09.2024); онлайн-змагання із силової підготовки «Сила, мужність та відвага», присвячені Дню захисників і захисниць України (19 – 25.10.2024); онлайн-вікторина «Олімпійський дух незламний» (09 – 13.12.2024); фотоконкурс «Зимові розваги» (28.02.2025).

Спорт – це не лише засіб фізичного розвитку, але й культурна платформа для взаєморозуміння та соціальної інтеграції. Він дає змогу долати бар'єри, будувати міцні зв'язки між різними групами населення, що сприяє створенню більш інклюзивного та гармонійного суспільства.

Дякуємо студентам, викладачам та адміністрації коледжу за активну участь в акції з підняття «Білої картки».

Ні – війні в Україні! – No War in Ukraine!

Так Миру! – Yes to peace! Ні війні! No war!

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

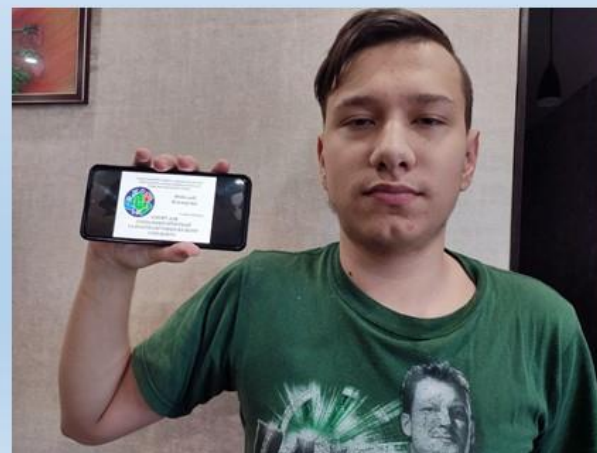


СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

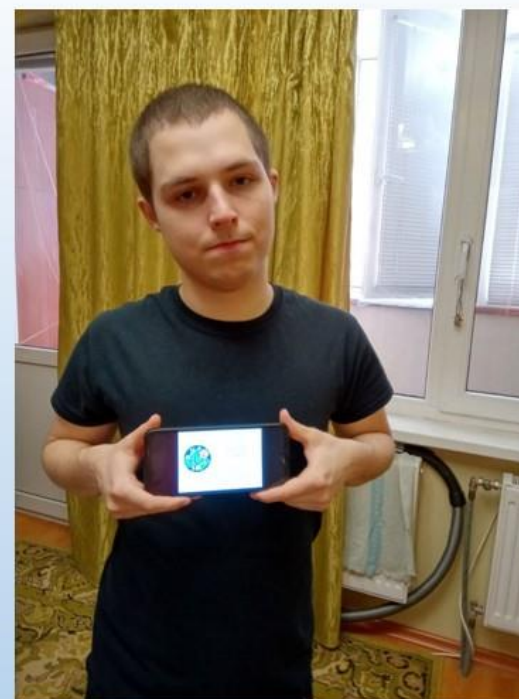


СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

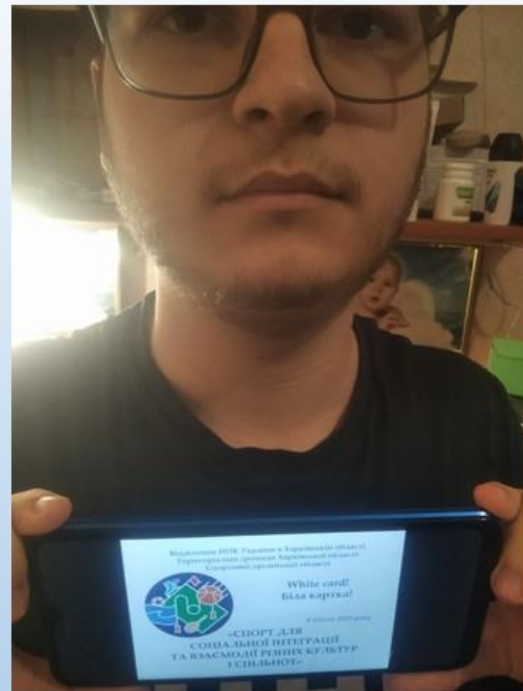


СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

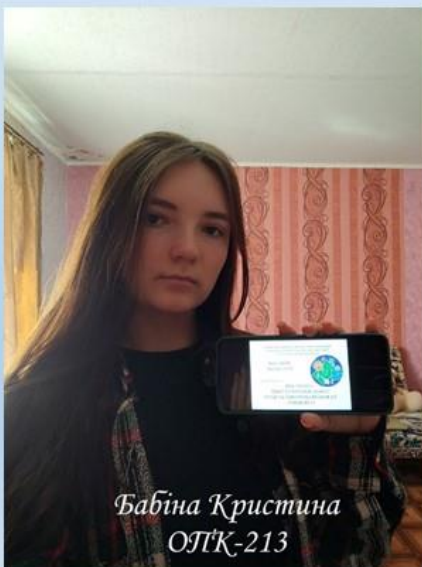


СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



*Бабіна Кристина  
ОП'К-213*



СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

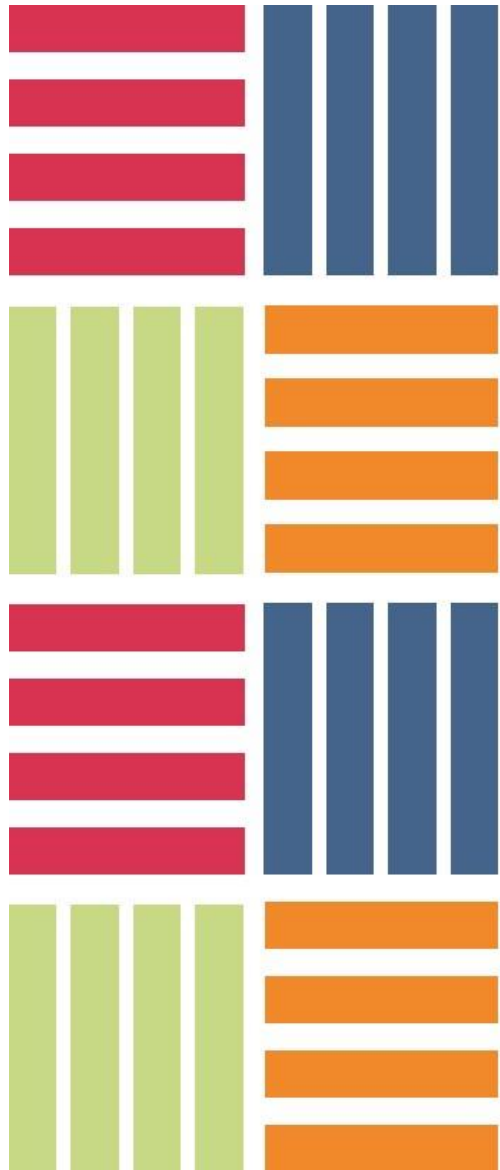
Акція «Біла картка»  
ФОТОГАЛЕРЕЯ – 2025



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»



СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

ГРАМОТА

нагороджується

# ЛІЛІЯ НЕЖЕЛЬСЬКА

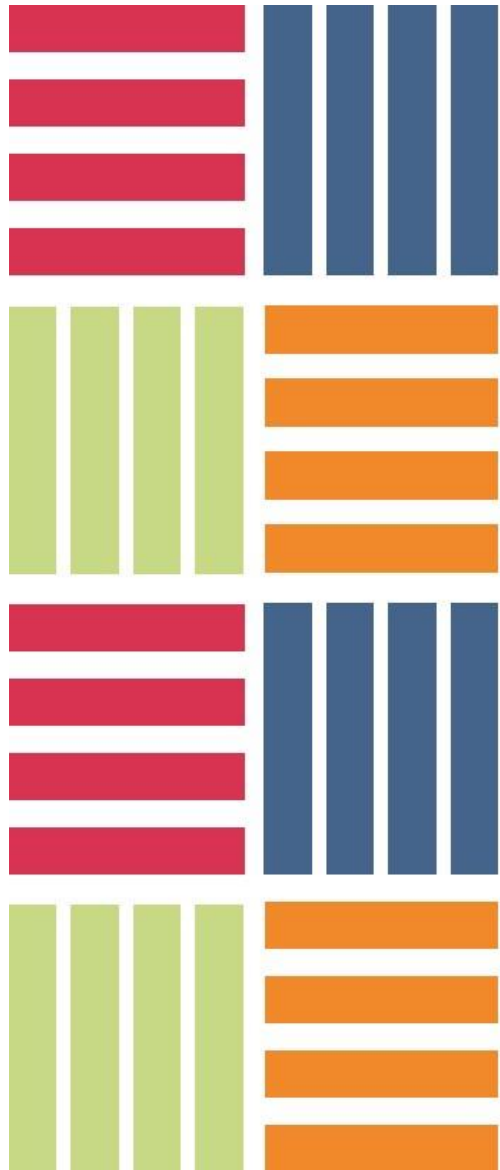
за активну участь в акції «Біла картка»

ІРИНА ДІДУХ  
ДИРЕКТОР



06 Квітень 2025 р.

ДАТА



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

ГРАМОТА

нагороджується

МИХАЙЛО  
ЛАВРОВ

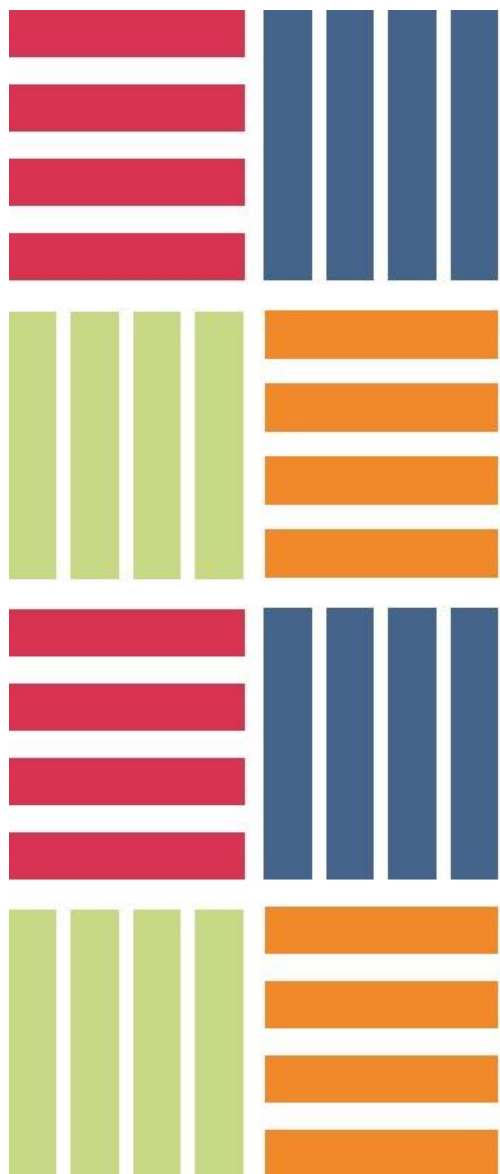
за активну участь в акції «Біла картка»

ІРИНА ДІДУХ  
ДИРЕКТОР



06 Квітень 2025 р.

ДАТА



ВСП «ХКТФК НТУ «ХПІ»

СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА  
ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ

**ГРАМОТА**

нагороджується

**ДІАНА КАБА**

за активну участь в акції «Біла картка»

ІРИНА ДІДУХ  
ДИРЕКТОР



06 Квітень 2025 р.

ДАТА

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

**1** «БІЛА КАРТКА» – НАШ ВИБІР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ct-college.net/2023/04/09/біла-картка-наш-вибір/>

**2** СПОРТ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ РІЗНИХ КУЛЬТУР І СПІЛЬНОТ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ct-college.net/2025/04/06/спорт-для-соціальної-інтеграції-тав/>

**3** International Day of Sport for Development and Peace [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Day\\_of\\_Sport\\_for\\_Development\\_and\\_Peace](https://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Sport_for_Development_and_Peace)