

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор із науково-педагогічної роботи

Сергій Слободян Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Фізична культура різних груп населення
PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

рівень вищої освіти _____ другий (магістерський) _____

тип дисципліни _____ обов'язкова _____

мова викладання _____ українська _____

Миколаїв – 2025

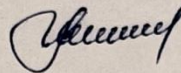
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

«02» лютого 2025 р.

Розробник: *Лісенчук Геннадій Анатолійович, професор кафедри фізичної культури та спорту.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № 8 від «05» березня 2025 р.

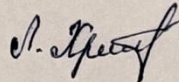
Завідувач кафедри



Віталій Лелека

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від «06» березня 2025 р.

Голова



Людмила Хрящевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» погоджено з навчальним відділом

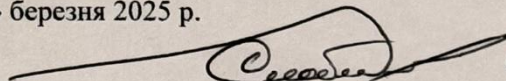
Начальник відділу



Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК



Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Лісенчук Г.А., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни	6
3. Передумови для вивчення дисципліни.....	6
4. Очікувані результати навчання	6
5. Програма навчальної дисципліни	7
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування	12
7. Форми поточного та підсумкового контролю	16
8. Критерії оцінювання результатів навчання	17
9. Засоби навчання, інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна	20
10. Рекомендовані джерела інформації	20

ВСТУП

Дисципліна «Фізична культура різних груп населення» є ключовим складником підготовки фахівців у галузі здоров'я, спорту та реабілітації. Вона вивчає особливості організації та методики проведення занять з урахуванням вікових, статевих, професійних та індивідуальних потреб людини. Головна мета курсу — навчити майбутніх спеціалістів підбирати оптимальні рухові режими для збереження здоров'я як дітей і молоді, так і дорослих чи людей літнього віку. Отримані знання дозволяють ефективно впроваджувати цінності активного способу життя в сучасне суспільство, забезпечуючи високу якість життя кожного громадянина.

Анотація

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Є частиною професійної підготовки. Загальна кількість годин та кредитів становить 180 годин 6 кредитів ECTS.

У процесі вивчення дисципліни «Фізична культура різних груп населення» розглянуто змістовне фізкультурно-спортивне дозвілля різних груп населення, зокрема дітей і молоді як основу формування їхньої особистісної фізичної культури. Визначено мотивувальні чинники фізкультурно-спортивного дозвілля дітей та молоді; розроблено модель реалізації мотивів дітей та молоді щодо їх залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля. Розглянуто методи дослідження – аналіз літературних джерел і документів, методи системного аналізу. Проаналізовано мотивувальні чинники фізкультурно-спортивного дозвілля як дітей та молоді, так і дорослих чи людей літнього віку, усвідомлення ними значимості причин такої діяльності, громадська думка щодо необхідності ведення здорового способу життя, яка формується завдяки ефективній рекламі в засобах масової інформації. Розроблена модель реалізації мотивів дітей і молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля дає можливість упевнитися, що під впливом родини й держави діти та молодь обирають форму фізкультурно-спортивного дозвілля з огляду на місцеві традиції, за наявності необхідних організаційно-управлінських умов, які створено в позашкільних навчальних закладах.

Ключові слова: діти, молодь, дорослі, люди літнього віку, дозвіллева діяльність, фізкультурно-спортивне дозвілля, позашкільні навчальні заклади, ставлення, мотиви, фізична культура.

Abstract

for applicants for higher education of the second (master's) level. It is part of professional training. The total number of hours and credits is 180 hours 6 ECTS credits.

In the process of studying the discipline "Physical culture of different population groups", the meaningful physical culture and sports leisure time of different population groups, in particular children and youth was considered as the basis of the formation of their personal physical culture. Motivating factors of physical culture and sports leisure for children and youth are determined; a model of implementation of the motives of children and youth regarding their involvement in physical culture and sports leisure was developed. Research methods are considered - analysis of literary sources and documents, methods of system analysis. Motivating factors of physical culture and sports leisure for children and youth, adults, elderly people, their awareness of the importance of the reasons for such activities, parents' desire for their child to do physical exercises, public opinion on the need to lead a healthy lifestyle, which is formed thanks to effective advertising in mass media, are analyzed. The developed model of the realization of children's and youth's motives for involvement in physical culture and sports leisure makes it possible to make sure that under the influence of the family and the state, children and youth choose a form of physical culture and sports leisure taking into account local traditions, in the presence of the necessary organizational and management conditions, which are created in extracurricular educational institutions.

Keywords: children, youth, adults, elderly people, leisure activities, physical culture and sports leisure, extracurricular educational institutions, attitude, motives, physical culture.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань А4 Освіта	Обов’язкова		Обов’язкова	
Загальна кількість годин – 180	Спеціальність: <u>А4.11</u> <u>Середня освіта</u> <u>(Фізична культура)</u>	Семестр			
		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Змістовних модулів – 6	Ступінь: магістр	15 год.	15 год	6 год	6 год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6		Практичні, семінарські			
		15 год.	15 год	6 год	6 год
		Лабораторні			
		-	-		
		Самостійна робота			
		120 год.	120 год	168 год	168 год
Вид контролю: екзамен					

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета курсу є: формування у здобувачів знань і умінь, необхідних для ефективної науково- дослідної і творчої практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення у сфері фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

Завдання курсу:

- установити самооцінку ставлення учнів різних статевих, вікових і медичних груп до уроків фізичної культури, порівняти її з думкою батьків; з'ясувати мотиви, що спонукають дітей до участі в уроках фізичної культури.;
- визначити мотивуючі чинники фізкультурно-спортивного дозвілля дітей і молоді;
- вивчити модель реалізації мотивів дітей та молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля-набути та підвищувати професійно-прикладний рівень фізичної підготовки студентів.
-

3. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» доцільно проводити в першому та другому семестрі на основі знань з « Менеджменту здоров'я» та «Використання здоров'язберігаючих технологій у сфері освітніх закладів»

4. Очікувані результати навчання

сформувати програмні компетентності: **ІК** Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти, що передбачає здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень і характеризується невизначеністю умов;

ЗК4. Здатність виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним;

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення. в тому числі фахові:

ФК 1 Здатність до поглиблення знань і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ФК 5 Здатність використовувати ефективні шляхи мотивації учнів до саморозвитку, спрямовувати їх на прогрес і формувати у них обґрунтовану позитивну самооцінку.

ФК 7 Здатність забезпечувати функціонування безпечного та інклюзивного освітнього середовища.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ПК1. Здатність використовувати сучасні методи і технології навчання для формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей.

ПК3. Здатність проєктувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ПК4. Здатність до здійснення об'єктивного оцінювання і аналізу результатів навчання з фізичної культури та модифікування навчальної діяльності з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

ПК5. Здатність формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

ПК6. Здатність організовувати освітній процес відповідно до вимог безпеки життєдіяльності і профілактики травматизму в межах функціональних обов'язків вчителя фізичної культури.

РН 9. Демонструє уміння класифікувати, упорядковувати і узагальнювати навчальний матеріал відповідно до умов навчального процесу, потреб формування ключових компетентностей та інтегрованого навчання.

РН 10. Називає і аналізує шляхи мотивації учнів до саморозвитку, демонструє вміння розробляти план практичної реалізації для формування адекватної позитивної самооцінки й я-ідентичності.

РН 11. Демонструє уміння забезпечувати конструктивну та безпечну взаємодію з учасниками освітнього процесу.

РН 12. Знає та дотримується умов функціонування безпечного та інклюзивного освітнього середовища.

РН 13. Демонструє здатність діяти автономно і в команді.

ПРН 1. Володіє сучасними методами і технологіями навчання для ефективного формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь та навичок і фізичних якостей.

ПРН 3. Демонструє знання і уміння проєктування навчального процесу з фізичної культури, обирає форми і методи навчання з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ПРН 4. Вміє проводити об'єктивне оцінювання і аналіз результатів навчання з фізичної культури та модифікувати навчальну діяльність з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

ПРН 5. Демонструє уміння формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, володіє вміннями будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

ПРН 6. Знає та дотримується вимог безпеки життєдіяльності і профілактики травматизму в межах функціональних обов'язків вчителя фізичної культури.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії фізичної культури

Тема 1. Предмет та зміст теорії фізичної культури Основні поняття теорії фізичної культури. Методи наукових досліджень. Теоретичні основи фізичного виховання. Поняття про соціальні та педагогічні системи ФВ

Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання Загальна характеристика засобів ФВ. Характеристика вправ, як основного засобу ФВ, їх класифікація. Поняття техніки фізичних вправ та критерії її ефективності. Методи фізичного виховання. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.

Тема 3. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання Характеристика форм організації занять у процесі ФВ. Характеристика уроку, як основної форми організації занять. Навантаження і щільність уроку ФВ. Методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Література: [1].

Змістовний модуль 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування

Тема 4. Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті Загальна характеристика фізичного навантаження. Класифікація фізичних навантажень. Внутрішні та зовнішні сторони фізичних навантажень. Основи теорії адаптації та закономірності її застосування у фізичному вихованні.

Тема 5. Загальні основи спортивного тренування Характеристика основних понять: система підготовки, підготовка, тренування, підготовленість, тренуваність. Мета і завдання спортивного тренування. Основні принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивного тренування.

Тема 6. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті. Загальне поняття про управління у фізичному вихованні. Мета, об'єкт та види управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види контролю.

Література: [1; 2].

Змістовний модуль 3. Підготовка спортсменів

Тема 7. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні Основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична). Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.

Тема 8. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах) Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Література: [3; 4].

Змістовний модуль 4. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.

Тема 9. Особливості фізичного розвитку та рухової активності різних вікових груп (дітей, підлітків, дорослих, літніх людей). Методики оздоровчої фізичної культури для людей з різними станами здоров'я та особливими потребами.

Основи методики проведення занять з дошкільнятами Форми занять фізичними вправами. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема 10. Основи диференційованого фізичного виховання. Особливості методики

проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітейшкільного віку. Урок основна форма організації фізичного виховання школярів. Оздоровчі заняття у фізичному вихованні школярів.

Тема 11. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я. Зміст та структура занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури в фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.

Тема 12. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів Мета й завдання фізичного виховання студентів. Структура та особливості змісту чинної базової програми з фізичного виховання.

Література: [].

Змістовний модуль 5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять в різних установах (школах, університетах, фітнес-клубах). Планування та контроль за ефективністю фізичних занять. Використання сучасних засобів та технологій у фізичній культурі (фітнес, йога, пілатес, скандинавська ходьба тощо).

Тема 13. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації. Методологія оздоровчої фізичної культури. Профілактико-оздоровчі заняття. Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності. Кондиційне тренування. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу. Цільова спрямованість різних напрямків фізичної активності

Тема 14. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм Основні підходи до класифікації фітнес-програм. Компоненти структури фізкультурно-оздоровчої програми.

Література: [1; 2; 3].

Змістовний модуль 6. Фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заняття осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Тема 15. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку.

Тема 16. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Тема 17. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності Поняття рухова активність, норма рухової активності. Методи визначення рухової активності. Енергозатрати різних видів рухової активності і видів спорту для дітейта підлітків із різною масою тіла (Бар-Ор, Роуланд, 2009), Середньовікові показники добових енергозатрат північноамериканськихта європейських дітей (Molina, Bauchard, 1991). Моніторинг ЧСС. Нормативно-правові основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Основи здорового способу життя, включаючи правильне харчування та відновлення.

Література: [1; 5].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усь ого	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.

1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії фізичної культури										
Тема 1. Предмет та зміст теорії фізичної культури Основні поняття теорії фізичної культури. Методи наукових досліджень. Теоретичні основи фізичного виховання. Поняття про соціальні та педагогічні системи ФВ	10	1	2		7	10	1	1		8
Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів ФВ. Характеристика вправ, як основного засобу ФВ, їх класифікація. Поняття техніки фізичних вправ та критерії її ефективності. Методи фізичного виховання. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.	10	2	1		7	10	1			9
Тема 3. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання Характеристика форм організації занять у процесі ФВ. Характеристика уроку, як основної форми організації занять. Навантаження і щільність уроку ФВ. Методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.	10	2	2		6	10				10
Усього годин	30	5	5	–	20	30	2	1	–	27
Змістовий модуль 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування										
Тема 4. Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті Загальна характеристика фізичного навантаження. Класифікація фізичних навантажень. Внутрішні та зовнішні сторони фізичних навантажень. Основи теорії адаптації та закономірності її застосування у фізичному вихованні.	10	2	1		7	10	1			9
Тема 5. Загальні основи спортивного тренування Характеристика основних понять: система підготовки, підготовка, тренування, підготовленість, тренуваність. Мета і завдання спортивного тренування. Основні принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивного тренування.	10	2	2		6	10		1		9
Тема 6. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті. Загальне поняття про управління у фізичному вихованні. Мета, об'єкт та види управління в	10	1	2		7	10		1		9

системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види контролю.										
Усього годин	30	5	5		20	30	1	2	–	27
Змістовий модуль 3. Підготовка спортсменів										
Тема 7. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні Основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична). Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	15	2	3		10	15	1	1		13
Тема 8. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах) Побудова тренування у великих циклах (макроциклах)	15	3	2		10	15	1			14
Усього годин	30	5	5		20	30	2	1	–	27
Змістовий модуль 4. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.										
Тема 9. Особливості фізичного розвитку та рухової активності різних вікових груп (дітей, підлітків, дорослих, літніх людей). Методики оздоровчої фізичної культури для людей з різними станами здоров'я та особливими потребами. Основи методики проведення занять з дошкільнятами Форми занять фізичними вправами. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Виховання школярів. Оздоровчі заняття у фізичному вихованні школярів.	9	1	1		7	9	1			8
Тема 10. Основи диференційованого фізичного виховання. Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітейшкільного віку. Урок основна форма організації фізичного	9	1	1		7	9				9
Тема 11. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я . Зміст та структура занять з	6	1	2		3	6				6

використанням засобів оздоровчої фізичної культури в фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям.										
Тема 12. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів. Мета й завдання фізичного виховання студентів. Структура та особливості змісту чинної базової програми з фізичного виховання.	6	2	1		3	6				6
Усього годин	30	5	5		20	30	1	0	–	29
Змістовий модуль 5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології										
Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять в різних установах (школах, університетах, фітнес-клубах). Планування та контроль за ефективністю фізичних занять. Використання сучасних засобів та технологій у фізичній культурі (фітнес, йога, пілатес, скандинавська ходьба тощо).	10	1	2		7	10		1		9
Тема 13. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації. Методологія оздоровчої фізичної культури. Профілактико-оздоровчі заняття. Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності. Кондиційне тренування. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу. Цільова спрямованість різних напрямків фізичної активності	10	2	1		7	10		1		9
Тема 14. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Основні підходи до класифікації фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Компоненти структури фізкультурно-оздоровчої програми.	10	2	2		6	10				10
Усього годин	30	5	5		20	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 6. Фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заняття осіб зрілого, похилого та старшого віку.										
Тема 15. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Вікові особливості різних	10	2	1		7	10				10

періодів життя дорослої людини. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку.										
Тема 16. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.	10	1	2		7	10				10
Тема 17. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності Поняття рухова активність, норма рухової активності. Методи визначення рухової активності. Енергозатрати різних видів рухової активності і видів спорту для дітей та підлітків із різною масою тіла (Бар-Ор, Роуланд, 2009), Середньовікові показники добових енергозатрат північноамериканських та європейських дітей (Molina, Bauchard, 1991). Моніторинг ЧСС. Нормативно-правові основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Основи здорового способу життя, включаючи правильне харчування та відновлення.	10	2	2		6	10		1		9
Усього годин	30	5	5		20	30	0	1	–	29
Разом за курсом	180	30	30	0	120	180	6	6	0	168

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин ДФН	Кількість годин ЗФН
1.	Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів ФВ. Характеристика вправ, як основного засобу ФВ, їх класифікація. Поняття техніки фізичних вправ та критерії її ефективності. Методи фізичного виховання. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.	2	2
2.	Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання Характеристика форм організації занять у процесі ФВ. Характеристика уроку, як основної форми	2	

	організації занять.Навантаження і щільність уроку ФВ. Методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.		
3.	Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті Загальна характеристика фізичного навантаження. Класифікація фізичних навантажень. Внутрішні та зовнішні сторони фізичних навантажень. Основи теорії адаптації та закономірності її застосування у фізичному вихованні.	2	
4.	Загальні основи спортивного тренування Характеристика основних понять: система підготовки, підготовка, тренування, підготовленість, тренуваність. Мета і завдання спортивного тренування. Основні принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивного тренування.	2	
5.	Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті. Загальне поняття про управління у фізичному вихованні. Мета, об'єкт та види управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види контролю. Види підготовки спортсменів.	2	
6.	Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні Основні види підготовки спортсменів (технічна, фізична, психологічна, тактична). Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах)	2	
7.	Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах) Побудова тренування у великих циклах (макроциклах)	2	
8.	Особливості фізичного розвитку та рухової активності різних вікових груп (дітей, підлітків, дорослих, літніх людей). Методики оздоровчої фізичної культури для людей з різними станами здоров'я та особливими потребами. Основи методики проведення занять з дошкільнятами Форми занять фізичними вправами. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Виховання школярів. Оздоровчі заняття у фізичному вихованні школярів. Основи диференційованого фізичного виховання. Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Урок основна форма організації фізичного	2	
9.	Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів Мета й завдання фізичного виховання студентів. Структура та особливості змісту чинної базової програми з фізичного виховання.	2	
10.	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять в різних установах (школах, університетах, фітнес-клубах). Планування та контроль за ефективністю фізичних занять. Використання сучасних засобів та технологій у фізичній культурі (фітнес, йога, пілатес, скандинавська ходьба тощо).	2	
11.	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації. Методологія оздоровчої фізичної культури.	2	

	Профілактико-оздоровчі заняття. Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності. Кондиційне тренування. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу. Цільова спрямованість різних напрямків фізичної активності		
12.	Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Класифікація фітнес- програм. Структура та зміст фітнес- програм Основні підходи до класифікації фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Компоненти структури фізкультурно-оздоровчої програми.	2	
13.	Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку.	2	2
14.	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.	2	
15	Сучасні підходи до визначення норм рухової активності Поняття рухова активність, норма рухової активності. Методи визначення рухової активності. Енергозатрати різних видів рухової активності і видів спорту для дітей та підлітків із різною масою тіла (Бар-Ор, Роуланд, 2009), Середньовікові показники добових енергозатрат північноамериканських та європейських дітей (Molina, Bauchard, 1991). Моніторинг ЧСС. Нормативно-правові основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Основи здорового способу життя, включаючи правильне харчування та відновлення.	2	
Всього:		30	6

6.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількіс ть годин ДФН	Кількіс ть годин ЗФН
1.	Тема 1. Предмет та зміст теорії фізичної культури	2	2
2.	Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання	4	
3.	Тема 3. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання	2	
4	Тема 4. Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорт	2	
5	Тема 5. Загальні основи спортивного тренування	2	

6	Тема 6. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті	2	2
7	Тема 7. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні	2	
8	Тема 8. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи	2	
9	Тема 9. Основи методики проведення занять з дошкільнятами	2	
10	Тема 10. Основи диференційованого фізичного виховання. Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку.	2	
11	Тема 11. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям	2	2
12	Тема 12. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів	2	
13	Тема 13. Профілактико-оздоровчі заняття. Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності. Кондиційне тренування. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу. Цільова спрямованість різних напрямків фізичної активності	2	
14	Тема 16. Основи контролю стану здоров'я та функціональних показників у процесі занять оздоровчим фітнесом. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я осіб, що займаються оздоровчим фітнесом. Оцінка соматометричних та фізіометричних параметрів у процесі занять оздоровчим фітнесом.	2	
15	Тема 17. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Поняття рухова активність, норма рухової активності. Методи визначення рухової активності. Енергозатрати різних видів рухової активності і видів спорту для дітей та підлітків із різною масою тіла (Бар-Ор, Роуланд, 2009), Середньовікові показники добових енергозатрат північноамериканських та європейських дітей (Molina, Bauchard, 1991). Моніторинг ЧСС.	2	
Всього		30	6

Теми лабораторних занять – не передбачено

Розподіл годин самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин ДФН	Кількість годин ЗФН
1.	Тема 1. Предмет та зміст теорії фізичної культури	10	27
2.	Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання	10	
3.	Тема 3. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного	10	27

	виховання		
4.	Тема 4. Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорт	10	
5.	Тема 5. Загальні основи спортивного тренування	10	
6.	Тема 6. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті	10	28
7.	Тема 7. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні	10	
8.	Тема 8. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи	10	
9.	Тема 9. Основи методики проведення занять з дошкільнятами	10	
10.	Тема 10. Основи диференційованого фізичного виховання. Особливості методики проведення занять з фізичного виховання з дітьми шкільного віку.	10	29
11.	Тема 11. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям	10	
12.	Тема 12. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів	10	29
	Всього	120	168

Індивідуальне навчально-дослідницьке завдання – не передбачено

6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

- 1) на лекційних заняттях:
 - лекція;
 - пояснення;
 - дискусія;
 - диспут;
 - ілюстрування;
 - демонстрація;
 - відеометод;
 - майстер-клас

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- усні відповіді;
- письмові відповіді;
- робота з альбомом;
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота;
- реферати.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

- Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

- Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру. Семестровий підсумковий контроль з дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу, та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни: екзамен проводиться у формі тестування.
- Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).
- Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.
- Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

8. Критерії оцінювання результатів навчання

Усні відповіді на заняттях	Критерії оцінювання
20-16	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
15-11	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.
10-5	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
4-3	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
2-1	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 300 балів (15 відповідей по 20 балів ДФН, 4 відповіді по 10 балів ЗФН).</i>

Самостійна (проєктна) робота	Критерії оцінювання
10-9	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8-7	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у

	добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6-5	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
4-3	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
2-1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (5 робіт по 10 балів ДФН, ЗФН).</i>

Реферат	Критерії оцінювання
10	Реферат має обсяг 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
7	Реферат має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
5	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
0	Тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 15 балів (1 реферат по 15 балів ДФН, ЗФН).</i>

Контрольна робота	Критерії оцінювання
ДФН 30 ЗФН 30	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
ДФН 20-15 ЗФН 20-15	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.

ДФН 14-10 ЗФН 14-10	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 9-3 ЗФН 9-3	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 3-1 ЗФН 3-1	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів складності та відсутності виконання завдань III рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
0	Робота не виконувалася.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 30 балів (для ДФН, 30 балів для ЗФН)</i>

•

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Практичні заняття	15x20 балів = 300 балів	5x10 бали = 50 балів
Поточне тестування	5 x10 балів = 50 балів	5x10 бали = 50 балів
Самостійна (проектна) робота	5x10 балів = 50 балів	5x10 бали = 50 балів
Реферат	1x10 балів = 10 балів	1x10 балів = 10 балів
Контрольна (письмова) робота	3x30 балів= 90 балів	3x30 бали = 90 балів
Всього	6 кредитів	6 кредитів

Переведення балів за кредити в 100-бальну систему	
600	100 б
570	95 б
540	90 б
510	85 б
480	80 б
450	75 б
420	70 б
390	65 б
360	60 б
330	55 б
300	50 б

9. Засоби навчання

- Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, Інтернет-опитування, віртуальні лабораторії)
- Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали.
- На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.
- Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників, анатомічних атласів.

10. Рекомендовані джерела інформації

Базова

1. Ажиппо О. Ю. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Київ, 2014. С. 41–46.
2. Отравенко О.В. Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика : монографія. ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2015. 241 с.
3. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: навчальний посібник. Вид. група «Основа», 2008. 205 с.
4. Коврига Ю.І., Колос М.А. (2016). Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип 136. С. 112-114.
5. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2014. №5 (43). С. 77–81.

Допоміжна

1. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. Київ, 2011. С.48–51.
2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : К., 2000. 510 с.
3. Кушнерчук І. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках: молода спортивна наука України, 2009. С. 71–76.

Інформаційні ресурси

1. Державний фонд фундаментальних досліджень: веб. сайт: URL: <http://www.dffd.gov.ua>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. веб. сайт: URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>
3. Охорона праці як соціально-економічний чинник і галузь науки [Електронний ресурс]: Хелпикс. веб. сайт: URL: <http://helpiks.org>
4. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. 2011. С.48–51. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tmfvs/2011_3/pdf/art_48.pdf
5. Кушнерчук І. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках. *Молода спортивна наука України*, 2009. Т. 2. С. 71–76. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2009/2/09kiiptl.pdf