

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Факультет фізичної культури і спорту  
Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Фізичне виховання**

Ступінь бакалавра

**Механіко – математичний факультет**

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 072 Фінанси, банківська справа та страхування

Освітня програма: Фінанси, банківська справа та страхування

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 051 Економіка

Освітня програма: Управління персоналом та економіка праці

**Історичний факультет**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Історія, правознавство

Галузь знань: 03 Гуманітарні науки

Спеціальність: 032 Історія та археологія

Освітня програма: Історія та археологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

**Спеціальність:** 052 Політологія

**Освітня програма:** Політологія

#### **Факультет дошкільної та початкової освіти**

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 013 Початкова освіта

**Освітня програма:** Дошкільна освіта

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 012 Дошкільна освіта

**Освітня програма:** Логопедія, Початкова освіта

#### **Факультет біології**

**Галузь знань:** 09 Біологія

**Спеціальність:** 091 Біологія

**Освітня програма:** Лабораторна діагностика

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 014 Середня освіта

**Освітня програма:** Хімія, біологія

#### **Факультет іноземної філології**

**Галузь знань:** 03 Гуманітарні науки

**Спеціальність:** 035 Гуманітарні науки

**Спеціалізація:** 035.041 Філологія

**Освітня програма:** Переклад

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 014.02 Середня освіта

**Освітня програма:** Англійська та друга іноземна мова

#### **Факультет педагогіки та психології**

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 016 Спеціальна освіта

**Освітня програма:** Логопедія. Спеціальна психологія

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність:** 014.13 Середня освіта(Музичне мистецтво)

**Освітня програма:** Музичне мистецтво

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

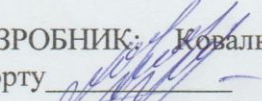
**Спеціальність:** 053 Психологія

**Освітня програма:** Психологія

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

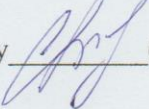
**Спеціальність:** 014 Середня освіта

**Освітня програма:** Українська мова та література

РОЗРОБНИК:  Ковальова Наталія Володимирівна викладач кафедри спорту \_\_\_\_\_

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від « 27» серпня 2019 року № \_1\_

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

« 27» серпня 2019 року

### 1. Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	<b>Галузь знань: 07</b> Управління та адміністрування Спеціальність: 072 Фінанси, банківська справа та страхування Освітня програма: Фінанси, банківська справа та страхування	Варіативна	
		<b><i>Рік підготовки:</i></b> 2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат на обрану тему)	<b>Галузь знань: 05</b> Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 051 Економіка Освітня програма: Управління персоналом та економіка праці	<b><i>Семестр</i></b>	
Загальна кількість годин – 120	<b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014 Середня освіта Освітня програма: Історія, правознавство <b>Галузь знань: 03</b> Гуманітарні науки Спеціальність: 032 Історія та археологія Освітня програма: Історія та археологія <b>Галузь знань: 05</b> Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 052 Політологія Освітня програма: Політологія	3-й	4-й
	<b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 013 Початкова освіта Освітня програма: Дошкільна освіта <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка		

	<p>Спеціальність: 012 Дошкільна освіта Освітня програма: Логопедія, Початкова освіта <b>Галузь знань: 09</b> Біологія Спеціальність: 091 Біологія Освітня програма: Лабораторна діагностика <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014 Середня освіта Освітня програма: Хімія, біологія <b>Галузь знань: 03</b> Гуманітарні науки Спеціальність: 035 Гуманітарні науки Спеціалізація: 035.041 Філологія Освітня програма: Переклад <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014.02 Середня освіта Освітня програма: Англійська та друга іноземна мова <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 016 Спеціальна освіта Освітня програма: Логопедія. Спеціальна психологія <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014.13 Середня освіта(Музичне мистецтво) Освітня програма: Музичне мистецтво <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка Спеціальність: 053 Психологія Освітня програма: Психологія <b>Галузь знань: 01</b> Освіта/Педагогіка</p>	
--	--	--

	Спеціальність: 014 Середня освіта Освітня програма: Українська мова та література	<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Ступінь бакалавра	<i>Практичні, семінарські</i>	
		20	20
		<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		40	40
			залік

Мова навчання - українська

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 20 год. – аудиторні заняття, 40 год. – самостійна робота ( 25% /75 %).

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни та результати навчання

*Мета курсу* - полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

*Завдання курсу:*

- формування у студентів: загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби у здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;
- формування свідомої потреби в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, розвиток фізичних і вольових якостей;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

**Передумови для вивчення дисципліни:** вивчення дисципліни «Атлетична гімнастика», «Оздоровчий фітнес», «Силові види спорту».

Навчальна дисципліна складається 4-х кредитів.

**Очікуванні результати навчання: (ОПП)**

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими компетентностями:

#### **I. Загальнопредметні:**

**ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

**ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

**ЗК 10.** Використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту

**ЗК 11.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

**ЗК 13.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

**ЗК 14.** Володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати.

**ЗК 16.** Розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики).

#### **II. Фахові:**

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 16.** Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

**ФК 17.** Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Кредит 1. Загальні основи теорії та методики танцювального фітнесу.**

**Тема 1** Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

**Тема 2.** Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

**Тема 3.** Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.

**Тема 4.** Обладнання та інвентарь, місця для занять з танцювальним фітнесом.



Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювального фітнесу.

**Кредит 2. Характеристика різновидів групового фітнесу**

Тема 6. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.

Тема 7. Характеристика базових видів аеробіки.

Тема 8. Характеристика силових видів аеробіки.

Тема 9. Характеристика шейпінгу.

Тема 10. Тренування за системою «Табатта»

**Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.**

Тема 11. СТЕП айробіка.

Тема 12. Стретчмнг.

Тема 13. Характеристика комбінованих видів аеробіки

Тема 14. Характеристика аквафітнесу.

Тема 15. Фітнес - тренування з ходьби та бігу

**Кредит 4. Різновиди фітнес тренування**

Тема 16. Кругове тренування швидкокісно-силової направленості.

Тема 17. Функціональне тренування.

Тема 18. Пілатес.

Тема 19. Фітнес тренування з елементами Тай-бо.

Тема 20. Каланетика.

**4. Структура навчальної дисципліни**  
**Денна форма навчання**

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики танцювального фітнесу.</b>						
Тема 1 Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	6		2			4
Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	6		2			4
Тема 3. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.	6		2			4
Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з танцювальним фітнесом.	6		2			4
Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювального фітнесу.	6		2			4
<b>Усього</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 2. Характеристика різновидів групового фітнесу</b>						
Тема 6. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	6		2			4
Тема 7. Характеристика базових видів аеробіки.	6		2			4

Тема 8. Характеристика силових видів аеробіки.	6		2			4
Тема 9. Характеристика шейпінгу.	6		2			4
Тема 10. Тренування за системою «Табатта»	6		2			4
<b>Усього</b>	30		10			20
<b>Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.</b>						
Тема 11. СТЕП айробіка.	6		2			4
Тема 12. Стретчмнг.	6		2			4
Тема 13. Характеристика комбінованих видів аеробіки	6		2			4
Тема 14. Характеристика аквафітнесу.	6		2			4
Тема 15. Фітнес - тренування з ходьби та бігу	6		2			4
<b>Усього</b>	30		10			20
<b>Кредит 4. Різновиди фітнес тренування</b>						
Тема 16. Кругове тренування швидкісно-силової направленості.	6		2			4
Тема 17. Функціональне тренування.	6		2			4
Тема 18. Пілатес.	6		2			4
Тема 19. Фітнес тренування з елементами Тай-бо.	6		2			4
Тема 20. Каланетика.	6		2			4
<b>Усього</b>	30		10			20
<b>Усього годин:</b>	120		40			80

**5. Теми лекційних занять – не передбачено**

**6. Теми практичних занять  
Денна форма навчання**

№	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики танцювального фітнесу.</b>		
1.	Тема 1 Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	2
2.	Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	2
3.	Тема 3. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.	2

4.	Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з танцювальним фітнесом.	2
5.	Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювального фітнесу.	2
<b>Кредит 2. Характеристика різновидів групового фітнесу</b>		
6.	Тема 6. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	2
7.	Тема 7. Характеристика базових видів аеробіки.	2
8.	Тема 8. Характеристика силових видів аеробіки.	2
9.	Тема 9. Характеристика шейпінгу.	2
10.	Тема 10. Тренування за системою «Табатта»	2
<b>Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.</b>		
11.	Тема 11. СТЕП айробіка.	2
12.	Тема 12. Стретчмнг.	2
13.	Тема 13. Характеристика комбінованих видів аеробіки	2
14.	Тема 14. Характеристика аквафітнесу.	2
15.	Тема 15. Фітнес - тренування з ходьби та бігу	2
<b>Кредит 4. Різновиди фітнес тренування</b>		
16.	Тема 16. Кругове тренування швидкісно-силової направленості.	2
17.	Тема 17. Функціональне тренування.	2
18.	Тема 18. Пілатес.	2
19.	Тема 19. Фітнес тренування з елементами Тай-бо.	2
20.	Тема 20. Каланетика.	2
Разом		40

**7. Теми лабораторних занять – не передбачено**

**8. Самостійна робота  
Денна форма навчання**

№	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики танцювального фітнесу.</b>		
1.	Тема 1 Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	4
2.	Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	4
3.	Тема 3. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.	4

4.	Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з танцювальним фітнесом.	4
5.	Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювального фітнесу.	4
<b>Кредит 2. Характеристика різновидів групового фітнесу</b>		
6.	Тема 6. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.	4
7.	Тема 7. Характеристика базових видів аеробіки.	4
8.	Тема 8. Характеристика силових видів аеробіки.	4
9.	Тема 9. Характеристика шейпінгу.	4
10.	Тема 10. Тренування за системою «Табатта»	4
<b>Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.</b>		
11.	Тема 11. СТЕП айробіка.	4
12.	Тема 12. Стретчмнг.	4
13.	Тема 13. Характеристика комбінованих видів аеробіки	4
14.	Тема 14. Характеристика аквафітнесу.	4
15.	Тема 15. Фітнес - тренування з ходьби та бігу	4
<b>Кредит 4. Різновиди фітнес тренування</b>		
16.	Тема 16. Кругове тренування швидкісно-силової направленості.	4
17.	Тема 17. Функціональне тренування.	4
18.	Тема 18. Пілатес.	4
19.	Тема 19. Фітнес тренування з елементами Тай-бо.	4
20.	Тема 20. Каланетика.	4
Разом		80

### 9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку фітнесу.
2. Роль фізичного виховання в житті студента.
3. Видатні спортсмени України.
4. Значення фізичної культури в професійній діяльності людини.

### 10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ
--------	------------	-------------------------------

ЕКТС		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Поточне тестування та самостійна робота																				Сума
Кредит 1					Кредит 2					Кредит 3					Кредит 4					
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400

## 11. Засоби діагностики

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

## 12. Методи навчання

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда); - метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; - методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.
- при викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу.
  - на практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів, опрацювання дискусійних питань, ігрова ситуація.

## 13. Рекомендована література

- 1.Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
- 2.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
- 3.Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк //

Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.

4.Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинга этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК “Ирен–Пресс“, 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95

5.Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой підготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2016. – № 6. – С. 63-68

6.Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренерского принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.

7.Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибіlderів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2018 – С. 259-262.

8.Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.

9.Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібіlderів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

10.Тихорський А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.

11.Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібіlderів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

#### Допоміжна

1. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.

2.Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

#### 14. Інформаційні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskie-uprazhnenija/bodibilding.html>.

2. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.

1.Методи вербального впливу (загально педагогічні методи-дидактична розповідь,бесіда,обговорення,інструктування,супроводжувальні пояснення,вказівки і команди,есна оцінка,опис,характеристика).

2.Методи забезпечення наочності:

а)демонстрація наочних

посібників(малюнків,салюнків,схем,фотографій,слайдів,кінограм,презентацій);