

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

Факультет дошкільної та початкової освіти

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітня програма: Дошкільна освіта, Психологія, Фізична культура

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітня програма: Логопедія, Початкова освіта, Психологія

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

2019-2020 навчальний рік

РОЗРОБНИК: Бичков Олександр Юрійович, викладач кафедри
спорту Бев О.Ю. Бичков

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту Славітьак (Славітьак О.С.)

« 27 » серпня 2019 року

**1. Опис навчальної дисципліни.
Денна форма навчання**

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 07 Управління та адміністрування Спеціальність: 072 Фінанси, банківська справа та страхування Освітня програма: Фінанси, банківська справа та страхування	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат на обрану тему)		Рік підготовки: 1-й	
Загальна кількість годин – 120	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 051 Економіка Освітня програма: Управління персоналом та економіка праці	Семестр 1-й 2-й	
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			

	<p>Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 013 Початкова освіта Освітня програма: Дошкільна освіта, Психологія, Фізична культура</p> <p>Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 012 Дошкільна освіта Освітня програма: Логопедія, Початкова освіта, Психологія</p> <p>Галузь знань: 03 Гуманітарні науки Спеціальність: 035 Гуманітарні науки Спеціалізація: 035.041 Філологія Освітня програма: Переклад</p> <p>Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014.02 Середня освіта Освітня програма: Англійська та друга іноземна мова</p> <p>Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 016 Спеціальна освіта Освітня програма: Логопедія. Спеціальна психологія</p> <p>Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 014.13 Середня освіта(Музичне</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	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	<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 розвинути 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.

Очікувані 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 силового 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 силового фітнесу.

Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з атлетичних видів спорту.

Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесу.

Кредит 2. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.

Тема 6. Тренування м'язів рук та передплічч на тренажерах.

Тема 7. Тренування м'язів плеча.

Тема 8. Тренування м'язів спини на тренажерах.

Тема 9. Тренування грудних м'язів на тренажерах.

Тема 10. Тренування м'язів живота.

Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.

Тема 11. Тренування чотирьохголового м'язу стегна на тренажерах.

Тема 12. Тренування двохголового м'язу стегна на тренажерах.

Тема 13. Тренування великого сідничного м'язу.

Тема 14. Тренування малого сідничного м'язу.

Тема 15. Тренування литкових м'язів на тренажерах.

Кредит 4. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності.

Тема 16. Розвиток м'язової сили ніг з вагою вільних обтяжень.

Тема 17. Розвиток м'язового об'єму ніг.

Тема 18. Розвиток м'язової сили верхніх кінцівок з вагою вільних обтяжень.

Тема 19. Розвиток м'язового об'єму верхніх кінцівок.

Тема 20. Розвиток загальної витривалості в силових вправах.

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

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики силового фітнесу.						
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 силового фітнесу.	6		2			4
Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з атлетичних видів спорту.	6		2			4
Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесу.	6		2			4
Усього	30		10			20
Кредит 2. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.						
Тема 6. Тренування м'язів рук та передплічч на тренажерах.	6		2			4
Тема 7. Тренування м'язів плеча.	6		2			4
Тема 8. Тренування м'язів спини на тренажерах.	6		2			4
Тема 9. Тренування грудних м'язів на тренажерах.	6		2			4
Тема 10. Тренування м'язів живота.	6		2			4
Усього	30		10			20
Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.						
Тема 11. Тренування чотирьохголового м'язу стегна на тренажерах.	6		2			4
Тема 12. Тренування двохголового м'язу стегна на тренажерах.	6		2			4
Тема 13. Тренування великого сідничного м'язу.	6		2			4
Тема 14. Тренування малого сідничного м'язу.	6		2			4
Тема 15. Тренування литкових м'язів на тренажерах.	6		2			4
Усього	30		10			20
Кредит 4. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності.						
Тема 16. Розвиток м'язової сили ніг з вагою вільних обтяжень.	6		2			4
Тема 17. Розвиток м'язового об'єму ніг.	6		2			4
Тема 18. Розвиток м'язової сили верхніх кінцівок з вагою вільних обтяжень.	6		2			4
Тема 19. Розвиток м'язового об'єму верхніх кінцівок.	6		2			4
Тема 20. Розвиток загальної витривалості в силових вправах.	6		2			4
Усього	30		10			20

Усього годин:	120		40		80
---------------	-----	--	----	--	----

5. Теми лекційних занять – не передбачено

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

№	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики силового фітнесу.		
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 силового фітнесу.	2
4.	Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з атлетичних видів спорту.	2
5.	Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесу.	2
Кредит 2. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.		
6.	Тема 6. Тренування м'язів рук та передплічч на тренажерах.	2
7.	Тема 7. Тренування м'язів плеча.	2
8.	Тема 8. Тренування м'язів спини на тренажерах.	2
9.	Тема 9. Тренування грудних м'язів на тренажерах.	2
10.	Тема 10. Тренування м'язів живота.	2
Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.		
11.	Тема 11. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна на тренажерах.	2
12.	Тема 12. Тренування двохгодового м'язу стегна на тренажерах.	2
13.	Тема 13. Тренування великого сідничного м'язу.	2
14.	Тема 14. Тренування малого сідничного м'язу.	2
15.	Тема 15. Тренування литкових м'язів на тренажерах.	2
Кредит 4. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності.		
16.	Тема 16. Розвиток м'язової сили ніг з вагою вільних обтяжень.	2
17.	Тема 17. Розвиток м'язового об'єму ніг.	2
18.	Тема 18. Розвиток м'язової сили верхніх кінцівок з вагою вільних обтяжень.	2
19.	Тема 19. Розвиток м'язового об'єму верхніх кінцівок.	2
20.	Тема 20. Розвиток загальної витривалості в силових вправах.	2
Разом		40

7. Теми лабораторних занять – не передбачено

**8. Самостійна робота
Денна форма навчання**

№	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики силового фітнесу.		
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 силового фітнесу.	4
4.	Тема 4. Обладнання та інвентарь, місця для занять з атлетичних видів спорту.	4
5.	Тема 5. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесу.	4
Кредит 2. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.		
6.	Тема 6. Тренування м'язів рук та передплічч на тренажерах.	4
7.	Тема 7. Тренування м'язів плеча.	4
8.	Тема 8. Тренування м'язів спини на тренажерах.	4
9.	Тема 9. Тренування грудних м'язів на тренажерах.	4
10.	Тема 10. Тренування м'язів живота.	4
Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.		
11.	Тема 11. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна на тренажерах.	4
12.	Тема 12. Тренування двохгодового м'язу стегна на тренажерах.	4
13.	Тема 13. Тренування великого сідничного м'язу.	4
14.	Тема 14. Тренування малого сідничного м'язу.	4
15.	Тема 15. Тренування литкових м'язів на тренажерах.	4
Кредит 4. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності		
16.	Тема 16. Розвиток м'язової сили ніг з вагою вільних обтяжень.	4
17.	Тема 17. Розвиток м'язового об'єму ніг.	4
18.	Тема 18. Розвиток м'язової сили верхніх кінцівок з вагою вільних обтяжень.	4
19.	Тема 19. Розвиток м'язового об'єму верхніх кінцівок.	4
20.	Тема 20. Розвиток загальної витривалості в силових вправах.	4
Разом:		80

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

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

1. Історія розвитку обраного виду спорту.
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 ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		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 бодибилдинге на 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 подготовки / 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 бодибілдєрів 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 бодібілдєрів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
- 10.Тихорский 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 бодібілдєрів 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,схем,фотографій,слайдів,кінограм,презентацій);