

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Факультет фізичної культури та спорту**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

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

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СУЧАСНІ ПОПУЛЯРНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник програми: Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі освіти, доцент *Олеся*

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри *Олеся* (Литвиненко О.М.)

«27» серпня 2019 р.

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

<b>Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, освітній ступінь</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Кількість кредитів – 4	01 Освіта / Педагогіка	<b>Варіативна</b>
	014 Середня освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<i>Рік підготовки:</i> 2
		<i>Семестр</i> 3
Загальна кількість годин - 120	Ступінь магістра	<i>Лекції</i>
		4 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 5,6	Ступінь магістра	<i>Практичні заняття</i>
		14 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 5,6	Ступінь магістра	<i>Самостійна робота</i>
		102 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 5,6	Ступінь магістра	<i>Вид контролю:</i>
		залік

Мова навчання – українська.

**Примітка:** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 120 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (23% / 77%).

*Заочна форма навчання*

<b>Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, освітній ступінь</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Кількість кредитів – 4	01 Освіта / Педагогіка	<b>Варіативна</b>
	014 Середня освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<i>Рік підготовки:</i> 2
		<i>Семестр</i> 3
Загальна кількість годин - 120	Ступінь магістра	<i>Лекції</i>
		4 год.
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 10,6	Ступінь магістра	<i>Практичні заняття</i>
		8 год.
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 10,6	Ступінь магістра	<i>Самостійна робота</i>
		108 год.
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 10,6	Ступінь магістра	<i>Вид контролю:</i>
		залік

Мова навчання – українська.

**Примітка:** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 120 год.: 12 год. – аудиторні заняття, 108 год. – самостійна робота (10% / 90%).

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

*Мета курсу* - формування системи знань із сучасних популярних систем фізичних вправ, сформуванати систему знань про оздоровчий вплив сучасних популярних систем фізичних навантажень на організм людини для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей; набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності у якості викладача фізичного виховання.

*Завдання курсу:*

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни «Сучасні популярні системи фізичних вправ (фітнес, атлетична гімнастика, у-шу, шейпінг, пілатес, каланетика, йога) у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності;

- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності при проведенні занять із застосуванням сучасних популярних систем фізичних вправ;

- ознайомити з класифікацією видів оздоровчої аеробіки, фітнесу, атлетичної гімнастики, косметичної та лікувально-профілактичних видів гімнастики, східних систем гімнастики; охарактеризувати їх види; висвітлити їх структурні компоненти та різновиди;

- надати професійні вміння для вирішення завдань виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Попередніми дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна «Сучасні популярні системи фізичних вправ» є гімнастика та методика викладання; теорія і методика фізичної культури, анатомія людини, фізіологія людини.

Навчальна дисципліна складається із 4 кредитів ЕКТС.

### **Очікувані результати навчання:**

**ПРН 3.** Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології, які сприятимуть ефективній організації навчально-виховного процесу.

**ПРН 5.** Зрозуміло і недвозначно доносить власні висновки, знання та пояснення, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

**ПРН 7.** Здатен приймати рішення в складних і непередбачуваних умовах, що потребує застосування нових підходів та прогнозування.

**ПРН 10.** Здатний до професійної самоосвіти, особистісного зростання, проектування подальших освітніх траєкторій

**ПРН 16.** Володіти методиками навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей студентів; працювати з документами планування (навчальний план, навчальна програма, робоча програма та ін.).

**ПРН 17.** Використовувати в професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми комунікації і активізації учнів в процесі занять фізичним вихованням.

**ПРН 19.** Добирати засоби та методи фізичного виховання з урахуванням новітніх тенденцій педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування.

**ПРН 20.** Володіти знаннями щодо використання здоров'язберігаючих технологій.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

**I. Загальнопредметні:**

**ЗК-5.** Здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності;

**ЗК-7.** Здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності;

**II. Фахові:**

**ФК 2.** Здатність використовувати знання сучасних проблем науки й освіти під час вирішенні професійних завдань.

**ФК 3.** Здатність здійснювати професійну й особистісну самоосвіту, проектувати подальші освітні маршрути й професійну кар'єру.

**ФК 4.** Застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності, діагностики й оцінювання якості освітнього процесу з різних освітніх програм.

**ФК 5.** Готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.

**ФК 6.** Готовність до систематизації, узагальнення й поширення вітчизняного й закордонного методичного досвіду в професійній області.

**ФК 8.** Здатність розробляти цільові тренувальні програми й плани підготовки спортсменів різної кваліфікації.

**ФК 10.** Здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

**ФК 13.** Мати високий рівень знань в області організаційно-управлінської діяльності (знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами й технологіями).

**ФК 14.** Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу; науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**ФК 16.** Удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури.

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

#### ***Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.***

Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.

Тема 2. Аеробні види гімнастики.

Тема 3. Оздоровчий фітнес.

#### ***Кредит 2. Атлетична гімнастика.***

Тема 4. Атлетичні види гімнастики.

***Кредит 3. Косметичні та лікувально-профілактичні види гімнастики оздоровчої гімнастики.***

Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.

Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.

#### ***Кредит 4. Східні системи гімнастики.***

Тема 7. Східні системи гімнастики.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаборат.	інд	сам.роб
<b>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</b>						
Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	6	2	2	-	-	2
Тема 2. Аеробні види гімнастики.	12		2	-	-	10
Тема 3. Оздоровчий фітнес.	12		2	-	-	10
<b>за I кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
<b>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</b>						
Тема 4. Атлетичні види гімнастики	30	-	2	-	-	28
<b>за II кредит</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</b>						
Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	15	-	2	-	-	13
Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.	15	-	2	-	-	13
<b>за III кредит</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</b>						
Тема 7. Східні системи гімнастики.	30	2	2	-	-	26
<b>за IV кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Разом:</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>102</b>

##### Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаборат.	інд	сам.роб
<b>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</b>						
Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	6	2	-	-	-	4
Тема 2. Аеробні види гімнастики.	12	-	2	-	-	10
Тема 3. Оздоровчий фітнес.	12	-	-	-	-	12
<b>за I кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</b>						
Тема 4. Атлетичні види гімнастики	30	-	2	-	-	28
<b>за II кредит</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</b>						
Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	15	-	2	-	-	13
Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.	15	-	-	-	-	15
<b>за III кредит</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</b>						
Тема 7. Східні системи гімнастики.	30	2	2	-	-	26
<b>за IV кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>

<i>Разом:</i>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>108</b>
---------------	------------	----------	----------	----------	----------	------------

#### 5. Теми лекційних занять

##### *Денна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	2
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
6	Тема 7. Східні системи гімнастики.	2
<b>РАЗОМ</b>		<b>4</b>

##### *Заочна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	2
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
6	Тема 7. Східні системи гімнастики.	2
<b>РАЗОМ</b>		<b>4</b>

#### 6. Теми практичних занять

##### *Денна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Пр. заняття № 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами	2
2	Пр. заняття № 2. Аеробні види гімнастики	2
3	Пр. заняття № 3. Оздоровчий фітнес	2
<i>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</i>		
4	Пр. заняття № 4. Атлетичні види гімнастики	2
<i>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</i>		
5	Пр. заняття № 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	2
6	Пр. заняття № 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.	2
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
7	Пр. заняття № 7. Східні системи гімнастики.	2
<b>РАЗОМ</b>		<b>14</b>

##### *Заочна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Пр. заняття № 1. Аеробні види гімнастики	2
<i>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</i>		
2	Пр. заняття № 2. Атлетичні види гімнастики	2
<i>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</i>		

3	Пр. заняття № 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	2
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
4	Пр. заняття № 7. Східні системи гімнастики.	2
<b>РАЗОМ</b>		<b>8</b>

#### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва	Кількість годин
<b>Не передбачено</b>		

#### 8. Самостійна робота

##### *Денна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	2
	Тема 2. Аеробні види гімнастики.	10
2	Тема 3. Оздоровчий фітнес.	10
<i>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</i>		
3	Тема 4. Атлетичні види гімнастики	28
<i>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</i>		
4	Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	13
5	Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.	13
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
6	Тема 7. Східні системи гімнастики.	26
<b>РАЗОМ</b>		<b>102</b>

##### *Заочна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.</i>		
1	Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.	4
	Тема 2. Аеробні види гімнастики.	10
2	Тема 3. Оздоровчий фітнес.	12
<i>Кредит 2. Атлетична гімнастика.</i>		
3	Тема 4. Атлетичні види гімнастики	28
<i>Кредит 3. Косметичні види оздоровчої гімнастики.</i>		
4	Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	13
5	Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.	15
<i>Кредит 4. Східні системи гімнастики.</i>		
6	Тема 7. Східні системи гімнастики.	26
<b>РАЗОМ</b>		<b>108</b>



## 9. Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено.

### 10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою.

Шкала оцінювання: національна та ЕКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
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

#### Критерії оцінювання знань та вмінь студентів на заняттях

**Студенту виставляється «відмінно».** Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

**Студенту виставляється «дуже добре».** Студент володіє обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, має добрі знання та вміння для формулювання висновків, але допускає несуттєві неточності.

**Студенту виставляється «добре».** Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає неточності.

**Студенту виставляється «задовільно».** Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.

**Студенту виставляється «мінімально задовільно».** Студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання - правильність оформлення ІНДЗ, його науковий зміст, повнота розкриття питань, правильність оформлення списку літератури. Увага також приділяється якості, самостійності та своєчасності здачі виконаних завдань викладачу, згідно з графіком навчального процесу. Якщо якась із вимог не буде виконана, то бали будуть знижені.

Критеріями оцінювання самостійної роботи є: здатність проводити критичну та незалежну оцінку певних проблемних питань; вміння пояснювати альтернативні погляди та наявність власної точки зору, позиції на певне проблемне питання; застосування аналітичних підходів; якість і чіткість викладення міркувань; логіка, структуризація та обґрунтованість висновків щодо конкретної проблеми; самостійність виконання роботи; грамотність подачі матеріалу; використання методів порівняння, узагальнення понять та явищ; оформлення роботи. *Реферативні дослідження*, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях або під час контролю за самостійною роботою студента. За один кредит студент може виконати лише одне реферативне дослідження або підготувати одну презентацію.

Максимально можливий бал за конкретним завданням ставиться за умови відповідності виконаного завдання студента або його усної відповіді всім зазначеним критеріям. Відсутність тієї або іншої складової знижує кількість балів.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 200 до 400 балів (за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 4 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота							КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	100	400
20	35	45	50	50	50	50		

### 11. Засоби діагностики успішності навчання

**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

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація, демонстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Зінченко Т.М. Динамічна анатомія опорно-рухового апарату : [навч. посібник до вивчення курсу для студентів напрямку підготовки «здоров'я людини»]. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2017. 108 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. Київ.: КНЕУ, 2017. 164 с.
3. Худолій О.М. Загальні теорії і методики фізичного виховання : нач. посібник. Харків: «ОВС», 2018. 406 с.

#### Допоміжна

4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

### 14. Інформаційні ресурси

[WWW.fizkult.com](http://WWW.fizkult.com)

[WWW.sport-health.com.ua](http://WWW.sport-health.com.ua)

[WWW.sportmedicine.ru](http://WWW.sportmedicine.ru)

[WWW.sportzal.com](http://WWW.sportzal.com)

[WWW.zdorow.com](http://WWW.zdorow.com)