

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«29 08 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Ю. В. Тупеев

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Актуальні проблеми фізичної культури та спорту		
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка		
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт		
Спеціалізація (якщо є)			
Освітня програма			
Рівень вищої освіти	Магістр		
Статус дисципліни	Нормативна		
Курс навчання	5		
Навчальний рік	2022-2023		
Номер(и) семестрів:	Денна форма	Заочна форма	
	9		
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	кредитів - 3 / 90 годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	9 семестр	10 семестр	
	– Лекції	20	
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	20	
– годин самостійної роботи студентів	60		
Відсоток аудиторного навантаження	33%		
Мова викладання	українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)			
Форма підсумкового контролю	залік		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» полягає в формуванні у студентів поглибленого розуміння існуючих проблем фізичною культурою пов'язаних з розвитком сучасної цивілізації, а також знаходження ефективних шляхів їх вирішення.

Завдання – ознайомити студентів із сучасним станом фізичного виховання різних груп населення, сприяти розвитку мислення у майбутніх фахівців фізичної культури для знаходження оптимальних механізмів покращення рівня фізичної підготовленості населення України, та придбати необхідні вміння та навички для удосконалення спортивної діяльності.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК4	Здатність працювати в команді.
	ЗК5	Здатність планувати та управляти часом.
	ЗК8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
	СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
	СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- мету і завдання фізичного виховання;
- засоби та методи підвищення рівня фізичної підготовленості;
- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру заняття з фізичного виховання і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст та структуру заняття з фізичного виховання.

вміти:

- здійснювати теоретичний аналіз проблем фізичного виховання;
- технічно правильно виконувати вправи на тренажерах, з власною вагою тіла, та вільними обтяженнями;
- будувати комплекси вправ з фітнесу.

оволодіти навичками:

- виконання вправ, які застосовуються у фізичному вихованні;
- підбору необхідних засобів, та методів для вирішення оздоровчих та розвиваючих задач;
- побудови занять у процесі фізичного виховання
- складання фітнес-програм, урахувавши особливості тих, хто займається;
- проведення заняття з фітнесу із різним контингентом.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

РН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
РН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

PH10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PH 913	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
PH 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
PH 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
PH 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

9 семестр

№	Теми	Лекції	Практичні (семінарськ, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я		2	4
2	Оздоровчий вплив фізичної активності на організм		2	4
3	Норми рухової активності		2	4
4	Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу		2	4
5	Елементи фітнес заняття		2	4
6	Анаеробні та аеробні циклічні вправи		2	4
7	Фізіологічні механізми формування рухових навичок		2	4
8	Гіпокінезія та її значення		2	4
9	Методи дослідження морфофункціональних змін в організмі за впливу фізичних вправ		2	4
10	Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять при порушеннях постави		2	4
11	Фізіологічні основи організації занять дітей та підлітків з фізичної культури і спорту		2	4
12	Фізіологічні особливості тренування жінок		2	4
13	Методи і засоби прискорення процесів відновлення та підвищення стійкості людини до захворювання		2	4

14	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу		2	4
15	Спортивні змагання як невід'ємна частина фізичного виховання		2	4
	Всього за курсом	0	30	60

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

9 семестр

№	Тема заняття / план
1.	Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я
2.	Оздоровчий вплив фізичної активності на організм
3.	Норми рухової активності
4.	Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу
5.	Елементи фітнес заняття
6.	Анаеробні та аеробні циклічні вправи
7.	Фізіологічні механізми формування рухових навичок
8.	Гіпокінезія та її значення
9.	Методи дослідження морфофункціональних змін в організмі за впливу фізичних вправ
10.	Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять при порушеннях постави
11.	Фізіологічні основи організації занять дітей та підлітків з фізичної культури і спорту
12.	Фізіологічні особливості тренування жінок
13.	Методи і засоби прискорення процесів відновлення та підвищення стійкості людини до захворювання
14.	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу
15.	Спортивні змагання як невід'ємна частина фізичного виховання

4.2. Завдання для самостійної роботи

Опрацювання фахової методичної літератури за темами:

1. Основи біомеханіки під час занять з фітнесу
2. Адаптаційні процеси при роботі з обтяженнями
3. Величини навантажень в тренування з обтяженнями
4. Методи, та технічні прийоми для зміни інтенсивності
5. Розробка тренувальних програм
6. Періодизація тренувального процесу
7. Фітнес-заняття аеробного спрямування
8. Фітнес-заняття анаеробного спрямування
9. Адаптація до аеробних навантажень
10. Методи тренування для підвищення аеробних можливостей
11. Методи оцінки навантаження аеробного тренування
12. Особливості методики стретчинг-вправ

13. Особливості визначення обвідних розмірів тіла
14. Тестування функціонального стану
15. Складання фітнес програм з фітнесу
16. Організація занять з фітнесу
17. Проведення учбових занять з танцювального фітнесу
18. Проведення учбових занять з силового фітнесу
19. Проведення учбових занять з стретчингу
20. Основні положення теорії раціонального харчування
21. Контроль за станом здоров'я
22. Перетренування, та перенапруга
23. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я
24. Оздоровчий вплив фізичної активності на організм
25. Норми рухової активності
26. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу
27. Елементи фітнес заняття
28. Анаеробні та аеробні циклічні вправи
29. Фізіологічні механізми формування рухових навичок
30. Гіпокінезія та її значення
31. Методи дослідження морфофункціональних змін в організмі за впливу фізичних вправ
32. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять при порушеннях постави
33. Фізіологічні основи організації занять дітей та підлітків з фізичної культури і спорту
34. Фізіологічні особливості тренування жінок
35. Методи і засоби прискорення процесів відновлення та підвищення стійкості людини до захворювання
36. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу
37. Спортивні змагання як невід'ємна частина фізичного виховання

4.3. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання та тренажери фітнес клубу «Dirom sport»

5. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю

1. Роль рухової активності у досягненні оптимального стану благополуччя.
2. Важливість регулярної участі у фітнес-програмах.
3. Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям.
4. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я.
5. Визначне обсяг та тип рухової активності, що необхідна для підтримання або поліпшення стану здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.

7. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
8. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування
9. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
10. Для досягнення поставлених цілей, як потрібно здійснювати керування фітнес-програмою.
11. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
12. Дайте визначення поняттям: «кардіореспіраторна витривалість» та «максимальне споживання кисню».
13. Опишіть функції серця, кровоносних судин та легень у транспортуванні кисню.
14. Поясніть взаємозв'язок між ЧСС, ударним та хвилинним об'ємом крові та МСК.
15. Охарактеризуйте позитивні впливи аеробного тренування на серцевосудинну систему.
16. Охарактеризуйте позитивні впливи занять кардіореспіраторним фітнесом на організм людини.
17. Поясніть особливості тестування кардіореспіраторної витривалості.
18. Опишіть тести за допомогою яких, можна визначити рівень розвитку кардіореспіраторного фітнесу.
19. Назвіть недоліки 12-хвилинного тесту Купера.
20. Назвіть протипоказання до занять аеробними вправами.
21. Дайте характеристику компонентам фітнес-програми з розвитку кардіореспіраторної витривалості.
22. Дайте характеристику непрямим методам визначення інтенсивності кардіореспіраторної витривалості.
23. Опишіть стадії розвитку кардіореспіраторної витривалості.
24. Поясніть різницю між масою тіла та складом тіла.
25. Поясніть взаємозв'язок між складом тіла та здоров'ям.
26. Назвіть та охарактеризуйте норми вмісту жиру в тілі для дорослих чоловіків та жінок.
27. Опишіть вплив на стан здоров'я зміни структури розподілу жиру в тілі та значення відношення талії до стегон у чоловіків та жінок.
28. Опишіть відмінність типів ожиріння у чоловіків та жінок.
29. Розрахуйте відносну масу тіла та поясніть позитиви та недоліки цього методу.
30. Опишіть лабораторні методи оцінки складу тіла і проаналізуйте їх позитиви та недоліки.
31. Опишіть метод індекс об'ємів тіла.
32. Особливості антропометричних методів оцінки складу тіла, їх позитиви та недоліки.
33. Опишіть методіку вимірювання товщини підшкірних жирових складок та назвіть недоліки та позитиви цього методу.
34. Розрахуйте індекс маси тіла та поясніть його взаємозв'язок з ризиком серцево-судинних захворювань та хвороб обміну речовин.
35. Визначте бажану масу тіла з розрахунком жирової маси та чистої, при конкретному відсотковому вмісті жиру в тілі.
36. Поясніть принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла.
37. Поясніть важливість зміни способу життя для нормалізації маси тіла.
38. Розкажіть про методи втрати маси тіла.

39. Порівняйте фізіологічний вплив поєднання режиму харчування з заняттями фізичними вправами, одного режиму харчування та тільки занять фізичними вправами в якості методів зміни складу тіла.
40. Поясніть концепцію енергетичного балансу відносно до контролю маси тіла.
41. Складіть приблизний графік щотижневого зниження маси тіла.
42. Опишіть фактори, які впливають на величину основного обміну.
43. Важливість сили і витривалості м'язів та здоров'я.
44. Будова скелетного м'язу, теорія м'язового скорочення.
45. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон.
46. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.
47. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.
48. Проаналізуйте основні методи для розвитку сили і витривалості м'язів.
49. Інтенсивність, тривалість, частота занять та вид вправ при програмуванні силового фітнесу.
50. Базові принципи силового тренування.
51. Складіть приблизну програму силового фітнесу.
52. Тестування сили та силової витривалості.
53. Гнучкість та її важливість як компонента оздоровчого фітнесу.
54. Нейрофізіологічні основи стретчингу.
55. Позитивні впливи стретчингу.
56. Програмування фітнес-занять для розвитку гнучкості.
57. Порівняльна характеристика методів стретчингу.
58. Значення гнучкості для забезпечення функцій попереку.
59. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
60. Визначення гнучкості.
61. Складіть приблизну програму вправ для розвитку гнучкості для досягнення потреб здорового та активного способу життя.

Приклад залікового білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Дисципліна – «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту»

Завдання №1.	Опишіть лабораторні методи оцінки складу тіла
Завдання №2.	Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям
Завдання №3.	Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

№ ___ від _____

Завідувач кафедри

д.п.н., професор Н. Ю. Довгань

Розробник

Ю.В. Тупеєв

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;

змістовні відповіді на запитання;

4-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

2-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу;

0-2 балів: незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 30 балів

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Теоретичні відповіді на практичних заняттях	40	Протягом семестру
2	Нормативи складання фізичних вправ	20	Протягом семестру
3	Підсумкова контрольна робота	10	Останнє лекційне / семінарське заняття
5	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Нормативи складання фізичних вправ

Студент повинен дати біомеханічний аналіз вправ, та показати їх техніку виконання:	
- на тренажерах – 10 балів;	
- з власною вагою тіла – 10 балів;	
- з вільними обтяженнями – 10 балів.	
8-10 балів (відмінно)	Студент дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає правильний опис вихідного положення

	та особливостей виконання вправи, а також виконує з правильною технікою.
6-8 балів(добре)	Студент дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, а також виконує з правильною технікою.
4-6 балів (добре)	Студент дає назву вправи, називає деякі м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, та виконує з недоліками у техніці.
2-4 бали (задовільно)	Знання вправи мають загальний характер, не підкріплені теоретичним матеріалом.
1-2 бали	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
2. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
3. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
7. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

7.2. Додаткові:

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
3. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.
4. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.