

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

, 01.09.2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК. 2.1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт
(назва освітньої програми)

освітнього рівня магістр
(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій
(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 180/6

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2021 рік

Робоча програма Актуальні проблеми фізичної культури і спорту

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальністю 017 „Фізична культура і спорт”

„01” вересня 2021 року – 33 с.

Розробники:

Дуб Ігор Михайлович – к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Дуб Ігор Михайлович – к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „01” вересня 2021 року № 1

Завідувач кафедри

фізичної терапії, ерготерапії,

фізичної культури і спорту

(підпис) (прізвище та ініціали)

„01” вересня 2021 року



Л.С. Кравчук

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми (керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2021 року)

(назва освітньої програми)

„01” вересня 2021 року

Гарант освітньо-професійної

програми (керівник проектної групи)

(підпис) (прізвище та ініціали)



Л.С. Кравчук

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2021/2022	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	01.09.2021 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

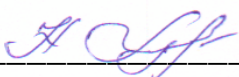
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=17142>

(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„01” вересня 2021 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій
(підпис) (прізвище та ініціали)



Н. І. Луцкевич

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	12
4.2.1.	<i>Тематичний план</i>	12
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни</i>	13
4.3.	Форми організації занять.....	14
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять</i>	14
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	14
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	15
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	17
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	19
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	19
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	20
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	21
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	21
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	22
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	23
6.3.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	24
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECT.....	24
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS	24
6.6	Розподіл балів, які отримують студенти.....	25
6.7	Орієнтовний перелік питань до екзамену	25
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	27
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	28
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	29
7.3.	Рекомендована література.....	32
7.4.	Інформаційні ресурси.....	33
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	33

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов’язкова	
	Спеціальність 017 фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 180		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 9	Освітній ступінь: магістр	30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	6 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		134 год.	168 год.
		Індивідуальні завдання: –	
Вид семестрового контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 25,6% аудиторних занять, 74,4% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 6,7% аудиторних занять, 93,3% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – формування і розвиток у здобувачів освіти компетентностей для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в ключових теоретичних і практичних питаннях вирішення актуальних проблем фізичної культури і спорту.

Завдання курсу:

- Забезпечити теоретико-методичну підготовку, необхідну у вирішенні практичних завдань професійної діяльності.
- Надати знання про основні положення з проблематики фізичної культури і спорту.
- Навчити визначати перспективи подальших практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: володіти знаннями методичних та інформаційних матеріалів для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теоріями та технологіями.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

вміти:

- аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту;
- приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту;
- виявляти, ставити та вирішувати проблеми; генерувати нові;
- критично осмислювати проблеми у сфері фізичної культури і спорту;
- розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 4	ЗК 5
ОК. 2.1.	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.1.	СК 1	СК 5	СК 7	СК 10	СК 11
	+	+	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 1	ПРН 2	ПРН 4	ПРН 10	ПРН 11
ОК. 2.1.	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту як навчальна дисципліна.

Зміст робочої програми, силабуса, анотації. Вимоги до написання модульних робіт. Контрольні питання для іспиту, літературні джерела. Критерії оцінювання. Тематика самостійної роботи. Зміст навчально-методичного комплексу дисципліни.

Тема 2. Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.

Соціальні функції спорту. Внутрішні проблеми сфери спорту. Зовнішні проблеми сфери спорту.

Тема 3. Система забезпечення спортивної підготовки.

Характеристика системи забезпечення підготовки спортсменів у відповідності до сучасних вимог та світових стандартів.

Тема 4. Організаційна структура фізичної культури і спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів.

Характеристика ефективних організаційних структур спорту вищих досягнень, що відповідають факторам навколишнього середовища сучасної спортивної підготовки.

Тема 5. Особливості фінансування сфери фізичної культури і спорту.

Специфіка фінансування сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Тема 6. Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту

Теоретичні засади розвитку державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту при формуванні нових ринкових відносин в Україні.

Тема 7. Спортсмен у спорті та соціальному житті.

Місце спортсмена в олімпійському спорті. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті. Соціалізація спортсмена та проблема виходу зі спорту.

Тема 8. Специфічні проблеми спортивного життя

Основні засади спортивного життя. Сучасні спортивні напрями. Проблеми спортивного життя. Особливості актуальних проблем в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 2.

Тема 9. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя.

Профілактика як основний напрям запобігання виникнення проблем спортивного життя. Категорії проблем, проблемне поле спортсмена. Комплексна модель подолання проблем. Системний підхід до вирішення проблем спортивного життя.

Тема 10. Актуальні проблеми спортивного відбору, орієнтації та селекції. Аналіз поняття „спортивна обдарованість”.

Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації та селекції. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 11. Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості - результат олімпійських досягнень.

Особливості фізичної підготовки спортсменів у різних періодах підготовки: тренувальний, змагальний. Розвиток координаційних здібностей професійного спортсмена. Розвиток швидкісних здібностей. Розвиток спритності та гнучкості.

Тема 12. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальному та змагальному періоді.

Змагальний період як вершина досягнень. Сучасні вимоги до змагань. Сучасні вимоги в олімпійському спорті. Проблеми підготовки спортсменів в змагальний період. Тренувальний період як основний за діяльністю. Про актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.

Тема 13. Проблеми відновлення спортсменів

Засоби і умови відновлення працездатності. Харчування спортсменів. Загартування організму. Режим дня та особиста гігієна спортсмена. Вплив негативних звичок на підготовленість спортсменів.

Тема 14. Проблеми використання допінгу у спорті

Проблеми допінгу в спорті. Основні списки заборонених речовин. Особливості фармакологічної підтримки спортсменів. Сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.

Тема 15. Проблеми гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту

Характеристика гендерних проблем у сфері фізичної культури і спорту. Спорт людей з інвалідністю: гендерні проблеми. Характеристика питань гендерної нерівності у державних програмах. Розвиток олімпійських та неолімпійських видів спорту: гендерні проблеми.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передусь цій дисципліні: теорія і методика фізичного виховання у вищих закладах освіти, дидактика вищої школи, професійний спорт у сучасному суспільстві.

Міжпредметні зв'язки: Теорія і методика викладання фізичного виховання в інклюзивних групах. Інформаційна культура професіонала в сфері фізичної культури і спорту. Академічна іноземна мова. Сучасні тренди в управлінні закладами фізичної культури і спорту.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Тема 1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту як навчальна дисципліна.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	
Тема 3. Система забезпечення спортивної підготовки.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Організаційна структура фізичної культури і спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	
Тема 5. Особливості фінансування сфери фізичної культури і спорту.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	
Тема 6. Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання есе
Тема 7. Спортсмен у спорті та соціальному житті.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	
Тема 8. Специфічні проблеми спортивного життя.	11	2	1	-	-	-	8	11	0,5	0,5	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: Складання порівняльної таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	90	16	8	–	–	2	64	90	4	4	–	–	2	80	
Змістовий модуль 2.															
Тема 9. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	–	–	–	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 10. Актуальні проблеми спортивного відбору, орієнтації та селекції. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	–	–	–	10	
Тема 11. Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості - результат олімпійських досягнень.	11	2	1	–	–	–	8	11	–	–	–	–	–	11	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 12. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний та змагальний період.	11	2	1	–	–	–	8	11	–	–	–	–	–	11	
Тема 13. Проблеми відновлення спортсменів.	12	2	2	–	–	–	8	12	0,5	0,5	–	–	–	11	
Тема 14. Проблеми використання допінгу у спорті.	11	2	1	–	–	–	8	11	–	–	–	–	–	11	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 15. Проблеми гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту.	11	2	1	–	–	–	8	11	0,5	0,5	–	–	–	10	
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	80	14	8	–	–	2	56	80	2	2	–	–	2	74	
Усього годин	170	30	16	–	–	4	120	170	6	6	–	–	4	154	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	10	–	10	–	–	–	–	10	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	180	30	16	–	–	14	120	180	6	6	–	–	14	154	

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	«Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» як навчальна дисципліна. Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.	2
2.	Система забезпечення спортивної підготовки. Організаційна структура фізичної культури і спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів.	2
3.	Особливості фінансування сфери фізичної культури і спорту. Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту.	2
4.	Спортсмен у спорті та соціальному житті. Специфічні проблеми спортивного життя.	2
5.	Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя. Актуальні проблеми спортивного відбору, орієнтації та селекції. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.	2
6.	Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості – результат олімпійських досягнень.	1
7.	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний та змагальний період.	1
8.	Проблеми використання допінгу у спорті. Проблеми гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту.	2
Разом		16

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою «Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному Суспільстві».

2. Підготовка та проведення презентації на тему „ Система забезпечення спортивної підготовки ”.

3. Підготовка есе на тему „Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту”.

4. Підготовка та проведення презентації «Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя».

5. Складання кросворду на тему „ Проблеми відновлення спортсменів.”

6. Складання порівняльної таблиці „Проблеми використання допінгу у спорті.”

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**3 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**3 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**11 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **11 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНД

1. Соціальні функції спорту.
2. Внутрішні проблеми сфери спорту.
3. Зовнішні проблеми сфери спорту.
4. Характеристика системи забезпечення підготовки спортсменів у відповідності до сучасних вимог та світових стандартів.
5. Характеристика ефективних організаційних структур спорту вищих досягнень, що відповідають факторам навколишнього середовища сучасної спортивної підготовки.
6. Специфіка фінансування сфери фізичної культури і спорту в Україні
7. Теоретичні засади розвитку державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту при формуванні нових ринкових відносин в Україні.

8. Місце спортсмена в олімпійському спорті.
9. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.
10. Соціалізація спортсмена та проблема виходу зі спорту.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		11 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 11-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
11	відмінно	5	A	відмінно
8	добре	4	BC	добре
6	задовільно	3	DE	задовільно
5	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	«Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» як навчальна дисципліна.	8
2	Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.	8
3	Система забезпечення спортивної підготовки.	8
4	Організаційна структура фізичної культури і спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів.	8
5	Особливості фінансування сфери фізичної культури і спорту.	8
6	Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту.	8
7	Спортсмен у спорті та соціальному житті.	8
8	Специфічні проблеми спортивного життя.	8
Модульний контроль		2
9	Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя.	8
10	Актуальні проблеми спортивного відбору, орієнтації та селекції. Аналіз поняття «спортивна обдарованість».	8
11	Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості - результат олімпійських досягнень.	8
12	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний та змагальний період.	8
13	Проблеми відновлення спортсменів.	8
14	Проблеми використання допінгу у спорті.	8
15	Проблеми гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту.	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		134

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Тема 1. «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» як навчальна дисципліна. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	І- II
Тема 2. Проблеми фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Тема 3. Система забезпечення спортивної підготовки. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	III - IV
Тема 4. Організаційна структура фізичної культури і спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів.(8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Тема 5. Особливості фінансування сфери фізичної культури і спорту. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V - VI
Тема 6. Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Тема 7. Спортсмен у спорті та соціальному житті. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	VII
Тема 8. Специфічні проблеми спортивного життя. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Підсумкова модульна контрольна робота(2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 66 год.	Всього: 17 балів		
Змістовий модуль 2.			
Тема 9. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	IX
Тема 10. Актуальні проблеми спортивного відбору, орієнтації та селекції. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.(8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Тема 11. Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості - результат олімпійських досягнень. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	X
Тема 12. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний та змагальний період. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Тема 13. Проблеми відновлення спортсменів. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XI - XII
Тема 14. Проблеми використання допінгу у спорті. (8 балів)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XIII
Тема 15. Проблеми гендерної рівності у сфері фізичної	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
культури і спорту. (8 балів)			
Підсумкова модульна контрольна робота(2 год.)	Тестування	5	XIV
<i>Всього: 58 год.</i>	<i>Всього: 17 бали</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	11	XV
<i>Разом: 134 год.</i>	<i>Разом: 45 балів</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або

здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

- ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. **Методи формування свідомості:** бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.
2. **Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості:** вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.
3. **Методи мотивації та стимулювання:** вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.
4. **Метод самовиховання:** самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.
5. **Методи соціально-психологічної допомоги:** психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.
6. **Спеціальні методи:** патронат, супровід, тренінг, медіація.
7. **Спеціальні методи педагогічної корекції,** які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	8	8	7	7
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	2	4	8	4	8
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	4	4
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			25		24
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 49					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 11 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					11
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					11
Разом					11
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 11					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	відмінно	5	A	відмінно
45 – 53	добре	4	BC	добре
36 – 44	задовільно	3	DE	задовільно
21 – 35	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 20		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Екзамен	Сума		
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						ІНДЗ				
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	МК 1	Т9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13		Т 14	Т 15	МК 2	40
5		5		5		5		5	5		5		4	5		5	11	

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Соціальні функції спорту.
2. Внутрішні проблеми сфери спорту.
3. Зовнішні проблеми сфери спорту.
4. Характеристика системи забезпечення підготовки спортсменів у відповідності до сучасних вимог та світових стандартів.
5. Характеристика ефективних організаційних структур спорту вищих досягнень, що відповідають факторам навколишнього середовища сучасної спортивної підготовки.
6. Специфіка фінансування сфери фізичної культури і спорту в Україні
7. Теоретичні засади розвитку державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту при формуванні нових ринкових відносин в Україні.
8. Місце спортсмена в олімпійському спорті.
9. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.
10. Соціалізація спортсмена та проблема виходу зі спорту.
11. Основні засади спортивного життя.
12. Сучасні спортивні напрями.
13. Проблеми спортивного життя.
14. Особливості актуальних проблем в обраному виді спорту.
15. Особливості фізичної підготовки спортсменів: розвиток координаційних та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості - результат олімпійських досягнень.
16. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.
17. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації та селекції.
18. Критерії відбору.
19. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.
20. Особливості різних періодів підготовки спортсменів.
21. Тренувальний період як основний за діяльністю.

22. Про актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.

23. Змагальний період як вершина досягнень.

24. Сучасні вимоги до змагань.

25. Сучасні вимоги в олімпійському спорті.

26. Проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.

27. Засоби і умови відновлення працездатності.

28. Харчування спортсменів.

29. Загартування організму.

30. Режим дня та особиста гігієна спортсмена.

31. Вплив негативних звичок на підготовленість спортсменів.

ЗРАЗОК ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТУ

Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: магістр

Усі спеціальності: 017 „Фізична культура і спорт”

Семестр: 1

Навчальна дисципліна: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Харчування спортсменів.

2. Загартування організму.

3. Режим дня та особиста гігієна спортсмена

4.

**Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Протокол №1 від „01” вересня 2021 року.**

Завідувач кафедри _____ Л.С. Кравчук
(підпис) (ПІБ)

Екзаменатор _____ І.М. Дуб
(підпис) (посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій

2. Методичні розробки до практичних занять.

3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.

4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.

5. Ілюстративні матеріали.

6. Глосарій по дисципліні.

7. Питання до модульного контролю.

8. Питання до іспиту.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Зайцева В. Н. Теория спортивной тренировки с основами методик : учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. Запорожье : ЗГУ, 2003. 192 с. URL : http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf
2. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика підготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной підготовки URL : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf
3. <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/faculty/sport-faculty/kaf-fks/science-work/zbirnik-2020.pdf>
4. <https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/202/Актуальні%20проблеми%20фізичного%20виховання%20та%20спорту%20в%20сучасних%20умовах.pdf>

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Випад правою (лівою) вперед (убік, назад) — ступні розведені на кут 60—90°, гомілка при випаді вперед і вбік у вертикальному положенні, при випаді назад коліно над носком ноги. Тулуб як у вертикальному положенні, так і похило, утворює з прямою ногою одну лінію.

Вис — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь його нижча від осі приладу (зусилля має характер притягування).

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі в певному виді рухової діяльності. Витривалість поділяють на загальну та спеціальну.

Виховні завдання – мають забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку.

Вскок — стрибок на прилад, «зіскок» — стрибок з приладу.

Гнучкість – це здатність людини досягати максимальної амплітуди в будь-якому русі. Розрізняють декілька видів гнучкості: динамічну та статичну, активну та пасивну.

Допоміжними засобами є природничі(сили природи) та гігієнічні(режим дня, харчування) чинники.

Елементарні способи управління діяльністю учнів – шикування і перешикування для спільних дій, перехід від одного місця занять до іншого, розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування заняття. Заняття бувають урочної та позаурочної форми. Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі рухи і операції що входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, – процеси що відбуваються в організмі під час виконання вправи. Індивідуалізація техніки фізичних вправ: перший напрямок корективи в залежності від тілобудови; другий напрямок урахування можливостей учня.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

Кач — маятникоподібний рух тіла гімнаста з приладом (на кільцях). Відмічають середину качу і дві крайні його точки — «попереду» і «позаду».

Коло — коловий рух ногою (ногами) над приладом чи його частиною через точки хвату або під ними.

Контроль діяльності та стану здоров'я учнів: це обов'язковий контроль за станом організму учнів та спостереження за зовнішнім станом учня (колір шкіри, частота дихання, тощо);

Контроль та оцінка фізичної підготовленості школярів проводиться за допомогою педагогічного тестування. В залежності від завдання педагогічного процесу виділяють три види контролю: попередній (етапний); оперативний (на уроці); поточний.

Координаційні здібності – це здатність людини орієнтуватись у просторі і часі. Виділяють дві групи координаційних здібностей: спеціальні та специфічні.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, ще можна віднести коловий.

Методи фізичного виховання – це спосіб взаємної діяльності учня і вчителя що направлені на вирішення навчально виховних завдань.

Методика – спеціально упорядкована сукупність методів, форм, засобів, методика прийомів і форм навчання.

Методика спортивного тренування – це спеціальна галузь педагогіки, упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках в умовах процесу ФВ.

Міст — дугоподібне положення тіла, що повернуте, додола (до приладу) спиною, спираючись на ноги і руки.

Напівшпагат — сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок відтягнутий, тулуб прогнутий. Виконують із стойки на колінах, з упору стоячи на колінах або на одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і витягуючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.

Нахил (вперед) зігнувшись — у цьому положенні тулуб нахилений вперед з повною можливою амплітудою в кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа. Голова опущена.

Нахил вліво (вправо) — плечі і голова на місці, рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових суглобах, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу.

Нахил назад — тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед. Голова прямо.

Нахил прогнувшись (вперед) — прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед. Голова прямо.

Оберт — круговий обертальний рух навколо осі приладу або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор).

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті.

Опорні стрибки — стрибок через прилад (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переверотом та ін.).

Опосередкований етап підготовки педагога до уроку – підготовка до конкретного уроку, планування його змісту, організація матеріального і методичного забезпечення.

Освітні завдання – учнів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, застосовувати їх у повсякденному житті.

Основна стійка — у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну осанку (рис. 1).

Основним засобом фізичного виховання є рухова активність (фізичні вправи, ігри, забави, військові професійні дії).

Перемах — рух ногою або ногами над приладом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають — перемахом зовні.

Підйом — перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо).

План-конспект уроку — це основний документ який визначає зміст уроку, послідовність, і дозування вправ, організаційні і методичні особливості проведення уроку.

Поворот — рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста.

Поворот тулуба наліво (направо) — рух тулубом навколо вертикальної осі до відказу наліво (направо). Положення голови залишається без зміни щодо плечової осі.

Попередній етап підготовки педагога до уроку — аналіз за минулий рік, виявлення недоліків і складання планів роботи на майбутній рік (річний план, графік, поурочний план – конспект уроку перших занять).

Поурочний план може бути графічним і текстовим. Текстовий план є у вигляді переліку та опису матеріалу, графічний – у вигляді таблиці.

Принципи фізичного виховання — це найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображають суть та фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

Присід — стойка на носках зігнутих ніг. Коліна розведені якнайширше, п'ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо; Присід, права (ліва) вперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок). Тулуб вертикальний, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права витягнута і торкається підлоги п'яткою чи носком.

Прості стрибки — стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину та ін.).

Режим — це послідовний розподіл в часі основних фізіологічних потреб дітей (сон, їжа).

Рівновага — положення: стойка, одна нога назад, руки в сторону (якщо інше положення — зазначити), нахил.

Розмахування — повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво.

Руки в сторони — витягнуті руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і витягнутими пальцями є продовженням передпліч. Руки трохи відведені назад.

Руки вгору — підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені.

Руки вниз — руки притиснуті до тулуба, кисті розкриті, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон (у стойках), плечі розправлені без напруження.

Руки вниз назовні — руки під кутом 45° до положень руки вниз і руки в сторони; долоні вниз.

Руки вниз усередину — руки зведені всередину під кутом 45° до положення руки вниз. Руки перехрещуються. Здебільшого кисті вільні, руки трохи зігнуті, плечі опущені.

Руки вперед — витягнуті вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад.

Руки вперед назовні — руки розміщені під кутом 45° до положень руки вперед і руки в сторони; долоні повернуті всередину; великі пальці рук на висоті плечей.

Руки вперед усередину — руки розміщені під кутом 45° до положення руки вперед, причому перехрещуються, одна — зверху.

Руки до плечей — пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад.

Руки за голову — руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад. Голова прямо.

Руки зігнуті в сторони — лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні вниз.

Руки зігнуті вперед — лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину.

Руки зігнуті назад — плечі зігнутих рук відведені до відказу назад. Лікті на ширині плечей.

Руки на голову — руки зігнуті, пальці торкаються голови, Долоні вниз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад. Часто це вихідне положення застосовують із зчепленням пальців рук, долоні лежать на голові або повернуті догори, а протилежним боком торкаються голови.

Руки на пояс — руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад, а всі інші — вперед. Лікті трохи відведені назад:

Руки назад — витягнуті руки відведені назад (тулуб прямий); долоні повернуті всередину і розміщені на ширині плечей або ширше.

Руки перед грудьми — лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук — продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні вниз.

Рух — це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або його окремих частин.

Рухова дія — це певна цілеспрямована на система рухів.

Рухова діяльність — це поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова реакція — здатність відповідати рухами на подразники. Реакції є прості і складні. Складні реакції поділяються на реакцію на об'єкт, що рухається та реакцію вибору.

Сила — здатність долати опір зовнішнього середовища за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють: абсолютну, відносну, швидку, швидку, вибухову.

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими і зведеними ногами, носки відтягнуті, тулуб вертикально, осанка правильна.

Спад — рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконуваний повільно, називається — опусканням.

Стійка на колінах — стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки відтягнуті.

Стійка на лівому коліні — стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена вперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб — вертикально. Виконують цю стойку кроком правої ноги вперед або кроком лівої назад, а також виставляючи праву ногу вперед із стойки на колінах.

Стійка на носках — тіло зберігає положення основної стойки, але вагу його передано на носки — п'ятки трохи підняті від підлоги.

Стійка на п'ятках — положення тіла таке саме, як і в основній стойці, але його вагу перенесено на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.

Стійка ноги нарізно — ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Напрям носків такий самий, як і в основній стойці.

Стійка ноги нарізно, ліва (права) вперед — ноги на всій ступні — ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої — середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Виконують стрибком.

Схрещення — два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному.

Техніка виконання фізичних вправ — це способи виконання вправ.

Упор — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь вища від осі приладу.

Упор лежачи — тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені.

Упор лежачи боком вправо (вліво) — тіло лівим боком до підлоги, на лівій руці і лівій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії. Для полегшення можна спиратись на обидві трохи розведені ноги.

Упор лежачи ззаду — тіло спиною до підлоги. Тулуб трохи прогнутий, голова прямо.

Упор лежачи на стегнах — упор, коли випростане тіло спирається стегнами випрямлених ніг. Голова трохи піднята.

Упор присівши — на зведених ногах, коліна між рук. Кисті на лінії носків ніг. Голова прямо.

Упор стоячи — тіло в стойці нахилене вперед, впирається долонями на підлогу. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені. Голова опущена. Аналогічне положення в стойці ноги нарізно називають упор стоячи ноги нарізно.

Фізична культура — це частина загальної культури, розглядається як процес оволодіння знаннями, вмінням і навичками вихованої, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат — рівень фізичної здоров'я, який людина змогла зберегти чи покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя, руховій активності.

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, направлено на вирішення конкретних задач.

Фізична працездатність – це потенціальні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму. Це комплексне поняття визначається значним числом чинників: морфофункціональним станом різних органів та систем, психічним станом, мотивацією.

Фізична рекреація – це комплекс заходів направлений на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи. Це здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою укріплення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення основних життєво-важливих рухових навичок, вмінь та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Фізичне виховання студентів – нерозірвана складова частина вищої гуманітарної освіти.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухів активності на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування.

Фізичний реабілітація – це відновлення здібностей, втраченої чи реабілітаційно послабленої функції після травми чи захворювання.

Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, конституцію та тілобудову, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість.

Фізичні вправи – це лише ті рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні якості – це властивості які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини.

Форма фізичної вправи – це внутрішня і зовнішня структури. Внутрішня характеризується взаємодією тих процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправи. Зовнішня – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Швидкісні здібності – це здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій.

Шпагат — сід з гранично розведеними ногами, тулуб вертикально.

Шпагат правою вперед — сід ноги нарізно, права нога вперед. Ноги прямі, носки відтягнуті; тулуб трохи прогнутий.

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Неолімпійський спорт : навчальний посібник / Є.В. Імас, О.В. Борисова, С.Ф. Матвеев. Київ: Олімпійська література, 2015. 184 с.
2. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 312 с.
3. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Київ : Изд. дом Д. Бураго, 2012. 336 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Теория и практика : учебник для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. Київ : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 736 с.

Додаткова

1. Лукашук В. І. Особливості гендерної соціалізації у спорті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2012, № 993.
2. Павленко Ю., Козлова Н. Спортивные тренировочные центры в системе подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 3. С. 8186.
3. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Киев : Олімп. л-ра, 2011. 312 с.
4. European Institute of Gender Equality: Sport. Relevance of gender in the policy area. [http://European Institute of Gender Equality.europa.eu/gendermainstreaming/policy-areas/sport](http://EuropeanInstituteofGenderEquality.europa.eu/gendermainstreaming/policy-areas/sport).

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відкривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28