

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з наукової роботи

Наталія ВІННІКОВА

*Наталія Віннікова* 2023 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

для аспірантів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня третього (освітньо-наукового)

освітньо-наукової програми «Фізична культура і спорт»

Київ – 2023

**Розробник:**

Головач І.І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Викладач:**

Головач І.І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 31.09.2023р. № 9

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Олена ЯРМОЛЮК)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-наукової програми «Фізична культура і спорт»

« 31 » 09 2023 р.

Гарант освітньо-наукової програми \_\_\_\_\_ (Руслана СУШКО)

Робочу програму перевірено

31.09.2023 р.

Завідувач аспірантури, докторантури \_\_\_\_\_ (Ілона ТРИГУБ)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                 | Характеристика дисципліни за формами навчання |        |
|---|---|--------|
|   | Денна   | Заочна |
| Вид дисципліни                          | вибіркова                                     |        |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | українська                                    |        |
| Загальний обсяг кредитів/годин          | 5/150   |        |
| Рік навчання                            | 2   | 2      |
| Семестр                                 | 3   | 3      |
| Кількість модулів                       | 3   | 3      |
| Обсяг кредитів                          | 5   | 5      |
| Обсяг годин, в тому числі:              | 150   | 150    |
| Аудиторні                               | 40  | 20     |
| Модульний контроль                      | 10  | -      |
| Самостійна робота                       | 100   | 130    |
| Форма семестрового контролю             | залік   | залік  |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – забезпечити освітньо-наукову підготовку дослідників у сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає успішну реалізацію теми наукового дослідження, створює умови для реалізації набутих вмінь та навичок прикладних аспектів фізичної культури для різних верств населення, стимулює вироблення інноваційних екологічних проєктів, а також здійснення практичної підготовки майбутніх докторів філософії для успішної професійної самореалізації у роботі з людьми різних вікових категорій.

### Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність до використання спеціалізованих знань з актуальних проблем та особливостей забезпечення психологічного супроводу процесів фізичного виховання різних груп населення.
2. Опанувати здатність до використання засобів та методів організації процесу прикладної фізичної підготовки у сфері фізичної культури, форм організації, методологічних принципів з метою вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань.
3. Опанувати здатність розробляти та впроваджувати технології рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення, моделювати і контролювати процес фізичного виховання, враховуючи індивідуальні особливості осіб, що займаються.

### 3. Результати навчання за дисципліною

1. Здобувач здатен використовувати спеціалізовані знання щодо особливостей психологічного забезпечення процесу фізичного виховання різних груп населення.
2. Здобувач здатен розв'язувати комплексні проблеми, організувати ефективну управлінську діяльність та використовувати науково-обґрунтовані підходи до модернізації системи фізичної культури в умовах глобалізаційних змін.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

| Назва змістових модулів, тем   | Усього    | Розподіл годин |          |         |            |
|--|-----------|----------------|----------|---------|------------|
|  |           | Аудиторна:     |          |         | Самостійна |
|  |           | Лекції         | Семінари | Практич |            |
| <b>Змістовий модуль I «Рухова активність - базова характеристика»</b>                      |           |                |          |         |            |
| Тема 1. Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури.                         | 10        | 2              | 2        |         | 6          |
| Тема 2. Особливості прикладної фізичної підготовки для різних вікових категорій людей.     | 10        |                | 2        |         | 8          |
| Тема 3. Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.                      | 12        | 2              | 2        |         | 8          |
| Тема 4. Особливості адаптивного фізичного виховання.                                       | 12        | 2              | 2        |         | 8          |
| Модульний контроль 1,2   | 4         |                |          |         |            |
| Разом за змістовий модуль I  | <b>48</b> | <b>6</b>       | <b>8</b> |         | <b>30</b>  |
| <b>Змістовий модуль II «Практичні аспекти фізкультурної освіченості»</b>                   |           |                |          |         |            |
| Тема 5. Структура фізичної культури особистості.   | 12        | 2              | 2        |         | 8          |
| Тема 6. Вплив особистої мотивації та оточення людини на фізичний стан і шаблони поведінки. | 10        |                | 2        |         | 8          |
| Тема 7. Внесок соціальної реклами на формування здорового способу життя                    | 8         |                |          |         | 8          |
| Тема 8. Вплив фізичних вправ на зміну психологічного стану людей.                          | 10        |                | 2        |         | 8          |
| Тема 9. Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.     | 12        | 2              | 2        |         | 8          |
| Модульний контроль 3   | 2         |                |          |         |            |
| Разом за змістовий модуль II   | <b>54</b> | <b>4</b>       | <b>8</b> |         | <b>40</b>  |
| <b>Змістовий модуль III «Методичні особливості прикладної фізичної культури»</b>           |           |                |          |         |            |
| Тема 10. Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення.                             | 12        | 2              | 2        |         | 8          |
| Тема 11. Моделювання і прогнозування результатів   | 12        | 2              | 2        |         | 8          |

| Назва змістових модулів, тем                                   | Усього     | Розподіл годин |           |         |            |
|--|------------|----------------|-----------|---------|------------|
|  |            | Аудиторна:     |           |         | Самостійна |
|  |            | Лекції         | Семінари  | Практич |            |
| тренувань.   |            |                |           |         |            |
| Тема 12. Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань. | 12         | 2              | 2         |         | 8          |
| Тема 13. Етапи і способи складання професіограми.              | 8          |                | 2         |         | 6          |
| Модульний контроль 4,5   | 4          |                |           |         |            |
| Разом за змістовий модуль III                                  | <b>48</b>  | <b>6</b>       | <b>8</b>  |         | <b>30</b>  |
| <b>УСЬОГО</b>  | <b>150</b> | <b>16</b>      | <b>24</b> |         | <b>100</b> |

#### Тематичний план для заочної форми навчання

| Назва змістових модулів, тем   | Усього    | Розподіл годин |          |         |            |
|--|-----------|----------------|----------|---------|------------|
|  |           | Аудиторна:     |          |         | Самостійна |
|  |           | Лекції         | Семінари | Практич |            |
| <b>Змістовий модуль I «Рухова активність - базова характеристика»</b>                      |           |                |          |         |            |
| Тема 1. Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури.                         | 10        | 2              | -        | -       | 8          |
| Тема 2. Особливості прикладної фізичної підготовки для різних вікових категорій людей.     | 12        | -              | 2        | -       | 10         |
| Тема 3. Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.                      | 12        | -              | -        | -       | 12         |
| Тема 4. Особливості адаптивного фізичного виховання.                                       | 14        | -              | 2        | -       | 12         |
| <b>Разом за змістовий модуль I</b>   | <b>48</b> | <b>2</b>       | <b>4</b> |         | <b>42</b>  |
| <b>Змістовий модуль II «Практичні аспекти фізкультурної освіченості»</b>                   |           |                |          |         |            |
| Тема 5. Структура фізичної культури особистості.   | 12        | -              | -        | -       | 12         |
| Тема 6. Вплив особистої мотивації та оточення людини на фізичний стан і шаблони поведінки. | 10        | -              | 2        | -       | 8          |
| Тема 7. Внесок соціальної реклами на формування здорового способу життя                    | 10        | -              | -        | -       | 10         |
| Тема 8. Вплив фізичних вправ на зміну психологічного стану людей.                          | 12        | -              | 2        | -       | 10         |
| Тема 9. Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.     | 12        | -              | 2        | -       | 10         |

| Назва змістових модулів, тем   | Усього     | Розподіл годин |           |          |            |
|--|------------|----------------|-----------|----------|------------|
|  |            | Аудиторна:     |           |          | Самостійна |
|  |            | Лекції         | Семінари  | Практич  |            |
| <b>Разом за змістовий модуль II</b>  | 56         | -              | 6         | -        | 50         |
| <b>Змістовий модуль III «Методичні особливості прикладної фізичної культури»</b> |            |                |           |          |            |
| Тема 10. Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення.                   | 10         | -              | 2         | -        | 8          |
| Тема 11. Моделювання і прогнозування результатів тренувань.                      | 12         | 2              | -         | -        | 10         |
| Тема 12. Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань.                   | 12         | -              | 2         | -        | 10         |
| Тема 13. Етапи і способи складання професіограми.                                | 12         | -              | 2         | -        | 10         |
| <b>Разом за змістовий модуль III</b>   | <b>46</b>  | <b>2</b>       | <b>6</b>  | <b>-</b> | <b>38</b>  |
| <b>УСЬОГО</b>  | <b>150</b> | <b>4</b>       | <b>16</b> |          | <b>130</b> |

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### «РУХОВА АКТИВНІСТЬ - БАЗОВА ХАРАКТЕРИСТИКА»

#### **Лекція 1. Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури.**

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання як соціальне явище, специфічні ознаки, фактори впливу, ефективність системи ФВ, напрями функціонування фізичного виховання, продуктивна діяльність, масовий спорт, рекреація, реабілітація, валеологія.

#### **Семінарське заняття 1. Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури.**

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання як соціальне явище, специфічні ознаки, ефективність системи ФВ, напрями функціонування фізичного виховання (продуктивна діяльність, масовий спорт, фізична культура, рекреація, реабілітація, валеологія).

Література основна: 1, 2, 3, 4, 5

Література додаткова: 1, 2

#### **Семінарське заняття 2. Тема 2. Особливості прикладної фізичної підготовки для різних вікових категорій людей.**

Ключові слова: хронологічний вік, біологічний вік людини, тестування, фізичний стан, фізичне навантаження, мотивація, діти, юнацький період, 1-й період зрілий вік, , 2-й період зрілий вік, похилий вік, старечий вік, довгожителі, контроль і самоконтроль, мета занять, групові заняття, індивідуальні тренування.

Література основна: 2,3,5,6

Література додаткова: 1,2,3

**Лекція 2. Тема 3. Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.**

*Ключові слова:* засоби активного відпочинку, стан здоров'я, фізичний стан, доступні види організованої оздоровчорекреаційної рухової діяльності, середня інтенсивність занять, адекватний об'єм навантаження, кондиційні тренування.

**Семінарське заняття 3 Тема 3. Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.**

*Ключові слова:* засоби активного відпочинку, основне правило навантаження, зміна діяльності, фізкультхвилинки (фізкультпаузи), туристичні походи, тривала ходьба, плавання, заняття ритмічною гімнастикою, шейпінгом, бадмінтоном, відвідування сауни, самостійні ігри та розваги, прогулянки, масаж і самомасаж, заняття на тренажерах, відновлення працездатності.

Література основна: 3, 4, 6.

Література додаткова: 1, 4, 5.

**Лекція 3. Тема 4. Особливості адаптивного фізичного виховання.**

*Ключові слова:* завдання, нозології, засоби АФВ при вадах слуху, зору, при розумовому відхиленні, при порушеннях опорно-рухового апарату, рівень фізичного навантаження, фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, загартовування.

**Семінарське заняття 4 Тема 4. Особливості адаптивного фізичного виховання.**

*Ключові слова:* емоційність занять, робота з волонтерами, близький та дальній туризм, плавання, елементи спорту, спортивні змагання і свята, прогулянки, екологічні стежки, гімнастика ранкова, заняття з тваринами.

Література основна: 4, 6.

Література додаткова: 1, 3, 5.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### «ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ»

**Лекція 4. Тема 5. Структура фізичної культури особистості.**

*Ключові слова:* мотиваційно-ціннісний компонент, мотив, потреба, інтерес, операційний компонент, фізична підготовленість, практично-діяльнісний компонент, види діяльності, професійна спрямованість фізичної культури особистості.

**Семінарське заняття 5. Структура фізичної культури особистості .**

*Ключові слова:* мотиваційно-ціннісний компонент, мотив, потреба, інтерес, операційний компонент, фізична підготовленість, практично-діяльнісний компонент, види діяльності, професійна спрямованість фізичної культури особистості.

Література основна: 3, 4.

Література додаткова: 1, 4.

**Семінарське заняття 6. Тема 6. Вплив особистої мотивації та оточення людини на фізичний стан і шаблони поведінки.**

*Ключові слова:* фізіологічні та психологічні потреби, мотивація, інтерес, фізичний стан, здоров'я, підвищення ефективності змагальної діяльності, відновні процеси організму осіб, що займаються.

Література основна: 3,4,5

Література додаткова: 1,2,4.

**Семінарське заняття 7. Тема 8. Вплив фізичних вправ на зміну психологічного стану людей.**

*Ключові слова:* механізм тонізуючої дії фізичних вправ, механізм трофічної дії, механізм компенсаторної дії, механізм нормалізації функцій, емоційність занять, тривожність, страх, підвищення можливостей різних систем та функцій організму.

Література основна: 3,4,5

Література додаткова: 1,2,5.

**Лекція 5. Тема 9. Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів .**

*Ключові слова:* популяризація цінностей фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі свята, змагання, зльоти, фестивалі, збори, організація заходу, забезпечення техніки безпеки.

**Семінарське заняття 8. Тема 9. Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів .**

*Ключові слова:* популяризація цінностей фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі свята, змагання, зльоти, фестивалі, збори, організація заходу, забезпечення техніки безпеки.

Література основна: 1,2,3,5

Література додаткова: 1,5.

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

#### «МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

**Лекція 6. Тема 10. Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення .**

*Ключові слова:* адекватність навантаження, ознаки втоми, навички самоконтролю, гігієнічні засоби, ознаки відновлення, самопочуття, контроль частоти дихання, рівновага.

**Семінарське заняття 9. Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення.**

*Ключові слова:* характер та величина навантаження для людей з різними рівнями фізичної підготовленості, ознаки втоми, зрив адаптації, вага тіла, ЧСС граничний та ЧСС тренувальний, ризик розвитку ССЗ.

Література основна: 1,3,4,6

Література додаткова: 1,3,4.

**Лекція 7. Тема 11. Моделювання і прогнозування результатів тренувань.**

*Ключові слова:* управління фізичним станом, цифровий характер робочої інформації, наявність мети, моделі, вибір адекватних засобів і методів, складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, оздоровчий, освітній та

виховний результат, показники функціонального стану, моделювання, формування прогнозів розвитку організму, верифікація.

**Семінарське заняття 10. Тема 11. Моделювання і прогнозування результатів тренувань.**

*Ключові слова:* управління фізичним станом займаючихся, особливості прямого і зворотного зв'язку, робота з цифровою інформацією, наявність мети, моделі, вибір адекватних засобів і методів, складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, оздоровчий, освітній та виховний результат, основні показники функціонального стану, моделювання, формування прогнозів розвитку організму, верифікація, короткострокове та довгострокове прогнозування.

Література основна: 1,2,3.

Література додаткова: 1, 3,4.

**Лекція 8. Тема 12. Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань.**

*Ключові слова:* оцінка рівню фізичного стану, маси тіла, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, раціональні параметри ФОЗ, спрямованість і співвідношення засобів занять, інтенсивність та тривалість вправ, гранично допустима ЧСС, ЧСС тренувальна, оцінка показників фізичної підготовленості, оцінка рівня фізичного стану, рухова активність, оцінка працездатності.

Література основна: 3, 4, 6.

Література додаткова: 1, 2,3.

**Семінарське заняття 11. Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань.**

*Ключові слова:* особливості оцінювання рівня фізичного стану, маси тіла, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, раціональні параметри ФОЗ, спрямованість і співвідношення засобів занять, інтенсивність та тривалість вправ, гранично допустима ЧСС, ЧСС тренувальна, оцінка показників фізичної підготовленості, оцінка рівня фізичного стану, рухова активність, оцінка працездатності.

Література основна: 3, 4, 5.

Література додаткова: 1, 2,4.

**Семінарське заняття 12. Тема 13. Етапи і способи складання професіограми.**

*Ключові слова:* методи вивчення трудової діяльності, загальні відомості про професію (найменування, призначення, обов'язки персоналу, показники результативності праці); принципи складання професіограми, психограма, функціональна модель дій суб'єкта з виконання кожного завдання, організація діяльності (вигляд і величина робочого навантаження, режим праці й відпочинку).

Література основна: 1, 4.

Література додаткова: 1,5.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень аспірантів (денна форма)

| Вид діяльності аспіранта                 | Максимальна кількість балів | ЗМ1               |                       | ЗМ 2              |                       | ЗМ 3              |                             |
|--|-----------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------|
|  |                             | Кількість одиниць | Максимальна кількість | Кількість одиниць | Максимальна кількість | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій                      | 1                           | 3                 | 3                     | 2                 | 2                     | 3                 | 3                           |
| Відвідування семінарських                | 1                           | 4                 | 4                     | 4                 | 4                     | 4                 | 4                           |
| Робота на семінарському занятті          | 10                          | 4                 | 40                    | 4                 | 40                    | 4                 | 40                          |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 5                           | 4                 | 20                    | 5                 | 25                    | 4                 | 20                          |
| Виконання модульної роботи               | 25                          | 2                 | 50                    | 1                 | 25                    | 2                 | 50                          |
| Разом                                    |                             |                   | 117                   |                   | 96                    |                   | 117                         |
| Усього за семестр                        |                             |                   | <b>330</b>            |                   |                       |                   |                             |
| Розрахунок коефіцієнта                   |                             |                   | $330/100 = 3,3$       |                   |                       |                   |                             |

### Система оцінювання навчальних досягнень аспірантів (заочна форма)

| Вид діяльності аспіранта                 | Максимальна кількість балів | ЗМ1               |                       | ЗМ 2              |                       | ЗМ 3              |                             |
|--|-----------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------|
|  |                             | Кількість одиниць | Максимальна кількість | Кількість одиниць | Максимальна кількість | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій                      | 1                           | 1                 | 1                     | -                 | -                     | 1                 | 1                           |
| Відвідування семінарських                | 1                           | 2                 | 2                     | 3                 | 3                     | 3                 | 3                           |
| Робота на семінарському занятті          | 10                          | 2                 | 20                    | 3                 | 30                    | 3                 | 30                          |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 5                           | 4                 | 20                    | 5                 | 25                    | 4                 | 20                          |
| Разом                                    |                             |                   | 43                    |                   | 58                    |                   | 54                          |
| Усього за семестр 3                      |                             |                   | 155                   |                   |                       |                   |                             |
| Розрахунок коефіцієнта                   |                             |                   | $155/100 = 1,55$      |                   |                       |                   |                             |

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

#### Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Розробіть власну листівку соціальної реклами з метою формування здорового способу життя.
2. Поясніть особливості створення рекламної продукції (листівок, буклетів).
3. Охарактеризуйте алгоритм створення індивідуальної програми тренувань.
4. Опишіть суть індивідуального щоденника тренувань.

5. Сформулюйте як визначається вплив фізичних вправ на організм людини.
6. Опишіть механізм компенсаторної дії фізичних вправ.
7. Поясніть механізм трофічної дії фізичних вправ.
8. Охарактеризуйте вправи, на корекцію психологічного стану людини.
9. Опишіть програму відновлення після пологів у перші 2 місяці.
10. Поясніть який вплив занять ФК для вагітних жінок.
11. Поясніть у чому особливості процесу обміна речовин людини?
12. Які форми занять дозволені при дискінезії шлунково-кишкового тракту?
13. Поясніть чому настає старіння організму?
14. Приведіть приклади вправ для релаксації м'язів очей.
15. Які форми занять Ви б пропонували людині з 1 ступенем ожиріння?
16. Порекомендуйте вправи для профілактики плоскостопості у школярів.
17. Опишіть свій авторський метод боротьби з депресією та втомою.
18. Поясніть вплив раціонального харчування на стиль життя.
19. Розробіть план фізкультурно-оздоровчого свята для студентів.
20. Розробіть план фізкультурно-оздоровчого свята для викладачів.
21. Розробіть план фізкультурно-оздоровчого свята для школярів.
22. Сформулюйте перелік принципів складання професіограми.
23. Охарактеризуйте форми АФВ.
24. Поясніть особливості психологічної підготовки займаючихся ФВ.
25. Розробіть професіограму для себе.
26. Опишіть які домінуючі якості характеру повинен мати керівник (вчитель, тренер) спортивно-оздоровчого закладу.
27. Охарактеризуйте методи контролю за фізичним навантаженням.
28. Охарактеризуйте переваги та недоліки групових занять.
29. Опишіть переваги та недоліки індивідуальних занять.
30. Опишіть чому зростає рівень депресій під час карантину та самоізоляції.
31. Поясніть основні фактори розвитку депресії.
32. Опишіть як визначити рівень фізичного навантаження (Чсс тренувальна).
33. Охарактеризуйте формування короткострокових прогнозів розвитку організму.
34. Охарактеризуйте особливості моделювання розвитку організму.
35. Поясніть як сформувати позитивну мотивацію до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості.
36. Охарактеризуйте процес контролю у фізичному вихованні, враховуючи індивідуальні вікові, статеві та інші особливості осіб, що займаються.
37. Охарактеризуйте процес моделювання у фізичному вихованні, враховуючи індивідуальні вікові, статеві та інші особливості осіб, що займаються.
38. Охарактеризуйте власні методи підвищення мотивації у фізичному вихованні осіб, що займаються.
39. Охарактеризуйте власні засоби підвищення мотивації у фізичному вихованні осіб, що займаються.
40. Поясніть які практичні аспекти фізичного виховання присутні у Ваших дисертаційних дослідженнях.

### 6.3. Критерії оцінювання самостійної роботи

| Критерії                                  | Обґрунтування критеріїв  | Бали           |
|---|--|----------------|
| Розуміння завдання                        | - робота демонструє точне розуміння завдання   | 1              |
|   | - включені матеріали, що безпосередньо розкривають теми або опосередковані до неї  | 0,5            |
|   | - включені матеріали, що не мають безпосереднього відношення до теми, зібрана інформація не аналізується і не оцінюється | 0              |
| Повнота розкриття теми                    | - тема розкрита повністю   | 1              |
|   | - часткове розкриття теми  | 0,5            |
|   | - виконане завдання не відповідає темі   | 0              |
| Логіка викладу інформації                 | - логічне й структуроване викладення матеріалу   | 1              |
|   | - порушення логіки й структури викладу   | 0,5            |
| Креативність                              | - унікальність роботи, велика кількість оригінальних прикладів, у роботі присутні авторські знахідки                     | 1              |
|   | - стандартна робота, не містить авторської індивідуальності  | 0,5            |
| Культура змістового наповнення відповідей | - орфографічно правильно оформлена робота з точки зору граматики, стилістики   | 1              |
|   | - присутні не грубі помилки з точки зору граматики, стилістики, орфографії   | 0,5            |
|   | - грубі помилки з точки зору граматики, стилістики, орфографії   | 0              |
| <b>Всього</b>                             |  | <b>5 балів</b> |

### 6.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться у формі модульної контрольної роботи з урахуванням уніфікованої системи оцінювання навчальних досягнень аспірантів. Критерії оцінювання модульного контролю наведено у таблиці.

| Кількість балів | Критерії оцінювання  |
|-----------------|--|
| 23-25 балів     | Аспірант проявив глибокі систематичні знання даної теми, навів приклади, на переважну більшість питань дав правильну відповідь, допущені помилки є незначними. |
| 19-22           | Аспірант визначає структуру відповіді, допускає незначні помилки, що не впливають на загальний результат відповіді.  |
| 15-18           | Аспірант орієнтується в питанні, проте не чітко формує структуру відповіді, допускає помилки, що порушують правильність відповіді.                             |
| 10-14           | Відповідь поверхнева, не змістовна.  |
| 7-9             | Відповідь на примітивному рівні.   |
| 1-6             | Аспірант не орієнтується в зазначеному питанні.  |

### 6.5. Форми проведення семестрового контролю.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку за результатами поточної успішності (проміжного контролю) з усіх змістових модулів дисципліни «Практичні аспекти фізичного виховання різних груп населення».

### 6.6. Оцінювання освітніх досягнень аспірантів за системою ECTS

| Рейтингова оцінка | Оцінка за стобальною шкалою | Значення оцінки  |
|-------------------|-----------------------------|--|
| A                 | 90-100 балів                | Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками  |
| B                 | 82-89 балів                 | Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок  |
| C                 | 75-81 балів                 | Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок   |
| D                 | 69-74 балів                 | Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності                        |
| E                 | 60-68 балів                 | Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)  |
| FX                | 35-59 балів                 | Незадовільно з можливістю повторного складання - незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання |
| F                 | 1-34 балів                  | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни                                 |

### 7. Навчально-методична картка дисципліни для денної форми навчання

Разом 150 год.: лекції - 16 год., семінарські заняття - 24 год., мк -10 год., самостійна робота - 100 год.

| Модулі                              | Змістовий модуль II (96 балів)                             |   |  |  |   |
|-------------------------------------|--|---|--|--|---|
|                                     | Змістовий модуль I (117 балів)                             |   | Практичні аспекти фізкультурної освіченості  |  |   |
| Назва модуля                        | Рухова активність - базова характеристика                  |   |  |  |   |
| Лекції                              | 1  | 2   | 3  | 4  | 5   |
| Теми лекцій                         | Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури. | Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. | Особливості адаптивного фізичного виховання. | Структура фізичної особистості   | Організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів |
| Відвідування лекцій                 | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   |
| Теми семінарів                      | Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури. | Види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. | Особливості адаптивного фізичного виховання. | Вплив особистості мотивації та оточення людини на фізичний стан і шаблони поведінки. | Вплив фізичних вправ на зміну психологічного стану людей.                     |
| Робота на сем. зан. +відвід. (бали) | 10+1   | 10+1  | 10+1   | 10+1   | 10+1  |
| Самостійна робота, бали             | 4 x 5  |   |  |  |   |
| Модульний контроль                  | 2 x 25   |   |  |  |   |
|                                     | 1 x 25   |   |  |  |   |

| Модулі                               |   | Змістовий модуль III   |  |   |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| Лекції, №                            |   | Методичні особливості прикладної фізичної культури (117 балів) |  |   |
|                                      |   | 6  | 7  | 8   |
| Теми лекцій                          | Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення  |  | Моделювання і прогнозування результатів тренувань. | Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань. |
| Лекції, відвід. (бали)               | 1   | 1  | 1  | -   |
| Теми семінарських занять             | Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення. |  | Моделювання і прогнозування результатів тренувань. | Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань. |
| Робота на сем. зан. + відвід. (бали) | 10+1  |  | 10+1   | 10+1  |
| Самост. роб. (бали)                  |   |  |  | 10+1  |
| Модульний контроль                   |   |  | 4×5 балів=20 балів                                 |   |
| Разом                                |   |  | 2 x 25 балів                                       |   |
|                                      |   |  | 117+96+117=330 балів                               |   |

### 7.1 Навчально-методична картка дисципліни для заочної форми навчання

Разом 150 год.: лекції - 4 год., семінарські заняття – 16 год., самостійна робота - 130 год.

| Модулі                              | ЗМ I (43 балів)  | ЗМ II ( 58 балів)  | ЗМ III ( 54 балів )                                   |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Назва модуля                        | Рухова активність – базова характеристика                                      | Практичні аспекти фізкультурної освіти   | Методичні особливості прикладної фізичної культури    |
| Лекції                              | 1  |  | 2   |
| Теми лекцій                         | Сучасні теоретичні та практичні аспекти фізичної культури..                    |  | Моделювання і прогнозування результатів тренувань     |
| Відвідування лекції                 | 1  |  | 1   |
| Теми семінарів                      | Особливості адаптивного фізичного виховання.                                   | Вплив фізичних вправ на зміну психологічного стану людей.                          | Алгоритм створення індивідуальної програми тренувань  |
|                                     | Особливості прикладної фізичної підготовки для різних вікових категорій людей. | Вплив особистої мотивації та оточення людини на фізичний стан і шаблони поведінки. | Контроль та самоконтроль у процесі самовдосконалення. |
| Робота на сем. зан. +відвід. (бали) | 10+1   | 10+1   | 10+1  |
| Самостійна робота, бали             | 4×5 балів=20 балів   | 5 x 5=25 балів   | 4×5 балів=20 балів                                    |
| Разом                               | 43+58+54=155 балів   |  |   |

## **8. Рекомендовані джерела**

### *Основні:*

1. Арєф'єв В.Г. Практикум учителя фізичної культури / В.Г. Арєф'єв, О.В. Андрєєва, Н.Д. Михайлова /2-е вид., переробл. та доп. – К.: – «Міленіум», 2021. – 341с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич., 2-е вид., переробл. та доп. – К.: НУФВСУ, «Олімпійська літ-ра», 2017. – Т. 1. – 384 с.
4. Олексієнко Я.І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, П.М. Гунько. - Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с
5. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л., Головач І. Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму. Колективна монографія за ред. Н. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 157-167.
6. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. посібник. / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

### **Додаткові:**

1. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, 183 О.Е. Менських, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
2. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с
3. Король С.А. Професійно-прикладні аспекти фізичного виховання технічних спеціальностей / С.А. Король, В.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2017. – Вип. 143. – С. 234–237
4. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч.метод. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.