

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
інститут охорони здоров'я

Затверджено  
Валерій СОРОКА  
2023-02-23 09:35:31.357

**08-01-50 S**

**СИЛАБУС**

*навчальної дисципліни*

**SYLLABUS**

<b>«Методика проведення оздоровчої фізичної культури»</b>		<b>«Methodology of health physical culture»</b>	
Шифр за ОП	ВВ 1.2	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor (first)	
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy	
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	017	Field of Study: <b>Physical cultura and sports</b>	
Освітня програма: <b>Фізична культура і спорт</b>		Degree Programme: <b>Physical cultura and sports</b>	

РІВНЕ – 2022

Силабус навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» для здобувачів вищої освіти першого ступеня «бакалавр», які

навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 8 с.

ОПП на сайті університету <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25182>

Розробник силабусу: Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 року

В. о. завідувача кафедри: *е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми: *е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «06» вересня 2022 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Петрук Л.А.,

2022

© НУВГП, 2022

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	3-й (5 семестр)
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	20 год
Лабораторні заняття:	36 год
Самостійна робота:	64 год
Курсова робота:	ні

Форма навчання	денна/заочна
Форма підсумкового контролю	5 семестр - залік
Мова викладання	Українська
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА</b>	
	<b>Петрук Людмила Анатоліївна</b> старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-3221-5028">https://orcid.org/0000-0002-3221-5028</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:l.a.petruk@nuwm.edu.ua">l.a.petruk@nuwm.edu.ua</a>

<b>Інформація про дисципліну</b>	
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	<p>Метою навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» є послідовне навчання студентів на основі отриманих знань ефективно використовувати засоби фізичного виховання з метою оздоровлення школярів і людей різних вікових груп та рівня фізичного стану.</p> <p>Завдання навчальної дисципліни полягають у теоретичній і практичній підготовці студентів до проведення оздоровчої роботи зі школярами і людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану; навчанні майбутнього спеціаліста використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різних вікових груп, узагальнюючи досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; формуванні у студентів чіткої уяви про організацію та методику проведення профілактично-оздоровчих, рекреаційно-оздоровчих занять та кондиційного тренування з людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану.</p>
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	<a href="https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5122">https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5122</a>
Компетентності	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,</p>

	<p>застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.          ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.          ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.          ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.          ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.</p>
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	<p>Аналітичні навички, взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, екологічна грамотність і здорове життя, загальнокультурна грамотність, гнучкість розуму, навички міжособистісних відносин, здатність логічно обґрунтовувати позицію, формування власної думки та прийняття рішень.</p>

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 20 год	Лабораторних – 36 год	Самостійна робота – 64 год
-----------------	-----------------------	----------------------------

#### Програмні результати навчання – ПРН 9

Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Вміти використовувати засоби рухової активності та дотримуватись правил здорового способу життя і безпеки. Демонструвати знання та вміння проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення.
Методи та технології навчання	Словесні, наочні, практичні методи, навчальні дискусії, опитування, тестування, методи самостійної роботи студентів, самоконтроль.
Засоби навчання	Бібліотечні фонди (підручники і навчальні посібники, методичні рекомендації). Технічні засоби (відеозаписи).

#### Програмні результати навчання – ПРН 19

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Демонструвати вміння і навички вирішення поставлених завдань. Використовувати популярні види рухової активності. Демонструвати навички лідера.
Методи та технології навчання	Навчальні дискусії, опитування, тестування, методи самостійної роботи студентів, самоконтроль. Навчальні ігри, тренінги в активному режимі, аналіз конкретних ситуацій, індивідуальне навчання, робота в команді.
Засоби навчання	Спортивні споруди/приміщення та обладнання. Бібліотечні фонди (підручники і навчальні посібники, методичні рекомендації). Технічні засоби (відеозаписи).

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

## ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

- 1.Оздоровча фізична культура.
2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.
3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.
4. Види та структура занять оздоровчої фізичної культури.
5. Методика проведення оздоровчих занять.
6. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку.
7. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.
8. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.
9. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.
10. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку.

## ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

- 1.Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.
2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.
3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.
4. Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби.
5. Види оздоровчої фізичної культури.
6. Структура занять оздоровчої фізичної культури.
7. Особливості складання програми індивідуального оздоровчого заняття.
8. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.
9. Програмування оздоровчих занять та визначення раціональних методів та засобів.
10. Види педагогічного контролю.
11. Основні форми оздоровчих занять з дітьми до трьох років.
- 12.Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
13. Основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.
14. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.
15. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.
16. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.
17. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку.
18. Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Форми та методи навчання

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.  
Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:  
- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);  
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);  
- практичні (різні види вправління, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;</li> <li>- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</li> <li>- метод проблемного викладу;</li> <li>- частково-пошуковий;</li> <li>- дослідницький.</li> </ul>
Порядок та критерії оцінювання	<p>Для досягнення мети та цілей курсу студентам потрібно вчасно виконати практичні завдання, які розміщені на платформі MOODLE та здати модульні контролі.</p> <p>Під час лабораторних занять викладач проводить оцінювання виконання завдань.</p> <p>За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі <b>обов'язкові</b> бали:</p> <p>60 балів за практичні завдання;  20 балів – модуль 1;  20 балів – модуль 2.  Усього 100 балів.</p> <p>Модульний контроль проходить у формі тестування.</p> <p>У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бала (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.</p> <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:</p> <p><a href="https://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan">https://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan</a></p>
Поеднання навчання та досліджень	<p>Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.</p>
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. С. 154 – 211.</li> <li>2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.</li> <li>3. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О. Д. Гауряк., Л. Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.</li> <li>4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с. : іл.</li> <li>5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / Жданова О.М. та ін. Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.</li> <li>6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.</li> <li>7. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112 с.</li> <li>8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.</li> <li>9. Новак В. В. Організація та методична робота спеціальних медичних груп URL: <a href="https://bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc">bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc</a> (дата звернення 25.08.2022).</li> </ol>

10. Нормативно-правове та методичне забезпечення предмета «Фізична культура» у 2020-2021 навчальному році URL: <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=701> (дата звернення 25.08.2022).

### Правила та вимоги (політика)

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі.  
Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядоку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.  
Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumenti>.  
Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення <http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita>.  
Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання

До викладання, за згодою, запрошуюються фахівці сфери фізичної культури та спорту.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.  
При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.  
В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:  
- Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями  
- Кодекс честі студентів  
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП  
- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП  
<http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Оновлення

За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення у фізичній культурі і спорті. Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання.

Академічна  
мобільність.  
Інтернаціоналізація

Електронні бібліотеки:  
<http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki>  
Як знайти статтю у Scopus:  
<http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram>  
База періодичних видань:  
<https://www.scimagoir.com/>  
Електронний каталог:  
<http://nuwm.edu.ua/MySQL/>  
Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів:  
<http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv>

Лектор

Петрук Л.А., старший викладач.

Автор  
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №172 від 2023-02-23 09:35:31.357  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ  
Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA1040000003947CE001A498F03  
Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59