

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-120 S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

| | | | |
|---|-----------|---|--|
| «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» | | «Methodology of health physical culture» | |
| Шифр за ОП | BB 3.2 | Code in Degree Programme | |
| Освітній рівень: магістерський (другий) | | Level of education: master's (second) | |
| Галузь знань: Освіта/Педагогіка | 01 | Field of Knowledge: Education/Pedagogy | |
| Спеціальність: Фізична культура і спорт | 017 | Field of Study: Physical culture and sports | |
| Освітня програма: Фітнес та рекреація | | Degree Programme: Fitness and recreation | |

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» для здобувачів вищої освіти другого ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 6 с.

ОПП на сайті університету <https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробники силабусу:

e-підпис Годлевський Петро Мечиславович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

e-підпис Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.

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

Гарант освітньої програми:

e-підпис Годлевський Петро Мечиславович, к.фіз.вих., доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

e-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Годлевський
П.М., Петрук
Л.А., 2024
© НУВГП, 2024

| ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА | |
|--|-------------------------------------|
| Методика проведення оздоровчої фізичної культури | |
| ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ | |
| Ступінь вищої освіти | <i>Магістр</i> |
| Освітня програма | <i>Фітнес та рекреація</i> |
| Спеціальність | <i>017 Фізична культура і спорт</i> |
| Рік навчання, семестр | <i>1-й (2 семестр)</i> |
| Кількість кредитів | <i>5 кредитів ЄКТС</i> |
| Лекції: | <i>20 год</i> |
| Лабораторні заняття: | <i>30 год</i> |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Самостійна робота: | 100 год |
| Форма підсумкового контролю | залік |
| Мова викладання | Українська |

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Годлевський Петро Мечиславович
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Годлевський_Петро_Мечиславович

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-8655-4546>

Канали комунікації

p.m.hodlevskyi@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ АСИСТЕНТА



Петрук Людмила Анатоліївна
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>

Канали комунікації

l.a.petruk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою освітнього компонента «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» є послідовне навчання здобувачів на основі отриманих знань ефективно використовувати засоби фізичного виховання з метою оздоровлення школярів і людей різних вікових груп та рівня фізичного стану. Завдання полягають у теоретичній і практичній підготовці здобувачів до проведення оздоровчої роботи зі школярами і людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану; навчання майбутнього спеціаліста використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різних вікових груп, узагальнюючи досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; формуванні чіткої уяви про організацію та методику проведення профілактично-оздоровчих, рекреаційно-оздоровчих занять та кондиційного тренування з людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану.

Посилання на розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5587>

Компетентності

- ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК 2. Здатність розробляти та реалізувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
- СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або не знайомих середовищах за наявності не повної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання (ПРН)*

- ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
- ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
- ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

- 1.Оздоровча фізична культура.
2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.
3. Умови 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 та молодшого шкільного віку.
7. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.
8. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.
9. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього віку.
10. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми старшого віку.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

- 1.Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.
2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.
- 3.Умови 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. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.
8. Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
9. Основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.
10. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.
11. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.
12. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.
13. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього віку.
14. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми старшого віку.
15. Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

Методи навчання

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправлення, проведення екскурсій, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

Форми проведення занять

Заняття проводяться переважно в активних і творчих формах: лекції, активні семінари, лабораторні заняття.

Порядок оцінювання результатів навчання

Для досягнення мети та цілей курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, які розміщені на платформі MOODLE та здати модульні контролю.

Під час лабораторних занять викладач проводить оцінювання виконання завдань. За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі **обов'язкові бали**:

- 60 балів за лабораторні заняття;
- 20 балів – модуль 1;
- 20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів.

| Поточне оцінювання на лабораторних заняттях | | | |
|---|--|---------------------------|--------------|
| Теми | За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання | За відповіді на запитання | Всього балів |
| 1. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити оздоровчу фізичну культуру як складову фізичного виховання. | 2 | 2 | 4 |
| 2. Підготувати відповідь за темою заняття. Подати термінологію та основні поняття оздоровчої фізичної культури. | 2 | 2 | 4 |
| 3. Підготувати відповідь за темою заняття. Висвітлити умови що впливають на здоров'я людини. | 2 | 2 | 4 |
| 4. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити мотивацію і потреби, що сприяють здоровому способу життя. | 2 | 2 | 4 |
| 5. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати види оздоровчої фізичної культури. | 2 | 2 | 4 |
| 6. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити структуру занять оздоровчої фізичної культури. | 2 | 2 | 4 |
| 7. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати основні принципи побудови оздоровчих занять. | 2 | 2 | 4 |
| 8. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. | 2 | 2 | 4 |
| 9. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку. | 2 | 2 | 4 |
| 10. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку. | 2 | 2 | 4 |
| 11. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку. | 2 | 2 | 4 |
| 12. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати види оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями. | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|--|---|---|-----------|
| 13. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього віку. | 2 | 2 | 4 |
| 14. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми старшого віку. | 2 | 2 | 4 |
| 15. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати види оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології. | 2 | 2 | 4 |
| Всього за аудиторні заняття | | | 60 |

Модульний контроль проходить у формі тестування.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бали (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentru-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література

Основна

1. Ахметов Р. Ф. Основи біомеханіки фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 184 с.
2. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. С. 154 – 211.
3. 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.
4. 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.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с. : іл.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
7. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112 с.
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.
9. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. Посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.

Допоміжна

10. Годлевський, П.М., Спринь, О.Б. (2022). Фізичне виховання у збереженні здоров'я фахівців водного транспорту. Rehabilitation and Recreation, (10), 78–85. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.10>
11. Кашуба А.А., Ковальський В.В., Годлевський П.М., Бовсунюк Д.В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 1-5. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 6 (179). Київ. 2024. С. 113–117.

Інформаційні ресурси в Інтернет

Закон України про фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

Державна установа «Спорт для всіх» <https://sportforall.gov.ua/> <https://sportforall.rv.ua/>

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

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

Аналітичні навички, взаємодія з людьми, уміння 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.

Дедлайни та перекладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядок ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП». Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Правила академічної доброчесності

Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

Студенти та викладачі мають дотримуватись:

Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями; Кодексу честі студентів; Кодексу честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП; Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП

Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці ЯКОСТІ ОСВІТИ сайту НУВГП <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

Вимоги до відвідування

Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE

Лектор
П.М.

Годлевський

Автор
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1209
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC00304000009B6C3700C8C2C100