



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 5
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладачі курсу

Путров Сергій Юрійович

067-900-96-66

sergiy_putrov@ukr.net

Контактна інформація
викладачів (e-mail)

Мирошніченко Віталій Олександрович

blackboba@nubip.edu.ua

Сторінка курсу в eLearn

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни є забезпечення оволодіння студентами бакалаврами з фізичного виховання необхідного рівня відповідних знань, умінь та навичок для успішного здійснення процесу фізичного виховання, оздоровчої та тренувальної спортивної діяльності серед мешканців сільських територіальних громад. Предметом навчальної дисципліни виступають різні аспекти оздоровчої фізичної культури, які реалізуються в роботі з населенням: завдання, зміст, правові та організаційні засади, теорія та методика здійснення.

Завдання дисципліни є:

1. Засвоєння суті поняття оздоровчої фізичної культури, її завдань, законодавчо-нормативної бази, теоретичних основ та технології здійснення з населенням.
2. Постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

• **Результати навчання (РН):**

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 5 семестр				
Змістовний модуль 1. Оздоровча фізична культура і її місце в системі наукових знань				
Тема 1.1. Предмет і завдання навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»	2/2/6	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Знати основні теоретичні концепції та методологічні засади оздоровчої фізичної культури. Розуміти етапи та фази розвитку оздоровчої фізичної культури в історичному контексті. Знати тенденції розвитку та інноваційні підходи в оздоровчій фізичній культурі. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні	2/2/6	<ul style="list-style-type: none"> Розбиратися в теоретичних засадах формування та підтримання здорового способу життя через фізичну активність. Знати сучасні наукові підходи до вивчення фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. Бути обізнаним із нормативними вимогами та стандартами фізичного виховання в українській шкільній програмі. Розуміти вплив програм розвитку фізичної культури в Україні на практику фізичного виховання. Знати особливості впровадження оздоровчої фізичної культури в соціально-побутову сферу. 		
Тема 1.3. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері	2/2/8	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Вміти аналізувати та застосовувати теоретичні концепції оздоровчої фізичної культури. Розробляти та впроваджувати інноваційні підходи в організації фізичного виховання для досягнення оптимальних оздоровчих результатів. Використовувати наукові знання для розробки та вдосконалення програм оздоровчої фізичної культури. Проводити критичний аналіз етапів розвитку оздоровчої фізичної культури та їхній вплив на сучасну практику. Розробляти та адаптувати програми фізичного виховання для різних груп населення. Застосовувати інноваційні підходи та технології в організації фізичного виховання. Взаємодіяти з органами влади та громадськістю для впровадження та підтримки програм фізичного виховання. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Аплікувати знання про законодавчі та нормативні аспекти фізичного виховання для розвитку оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері. 		
Змістовий модуль 2. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури в різних групах населення				
Тема 2.1. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку	1/6/6	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні принципи розвитку фізичності та здоров'я для різних вікових груп населення. • Етапи розвитку моторики та психомоторики в різних вікових групах. • Сучасні підходи до формування та підтримки здорового способу життя у різних категорій населення. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього та старшого віку	1/6/6	<ul style="list-style-type: none"> • Принципи та методи організації фізичних занять для дітей, молоді, осіб середнього та похилого віку. • Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні. • Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів для різних соціальних груп. • Методи діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення. 		
Тема 2.3. Організація і методика оздоровчої фізичної культури для осіб середнього і похилого віку	2/6/6	<ul style="list-style-type: none"> • Принципи та методи впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання та оздоровлення. • Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям. • Сучасні наукові підходи до вивчення фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. 		
Тема 2.4. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення	2/6/6	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти та впроваджувати індивідуалізовані програми фізичного виховання для різних вікових груп. • Адаптувати методики фізичного виховання до потреб та можливостей конкретної соціальної групи. • Проводити організацію та координацію фізкультурних заходів для різних категорій населення. • Застосовувати інноваційні технології у вивченні та практиці фізичного виховання. • Використовувати сучасні методи діагностики для оцінки фізичного стану та підготовленості. • Взаємодіяти з владою та громадськістю для підтримки та розвитку фізичного виховання в суспільстві. • Оцінювати вплив фізичної активності на здоров'я і психічний стан різних груп населення. • Здійснювати аналіз наукових досліджень та впроваджувати їхні результати в практику фізичного виховання. • Розробляти та використовувати інноваційні методики та підходи у фізичному вихованні. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Сприяти формуванню культури здоров'я та фізичної активності в різних соціальних групах населення. 		
Змістовний модуль 3. Особливості оздоровчої фізичної культури для мешканців сільської місцевості				
Тема 3.1. Методика фізкультурно-оздоровчих занять	1/8/8	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні принципи та методи організації фізкультурно-оздоровчих занять. • Різноманітні форми та методи проведення фізкультурних заходів для різних груп населення. • Особливості вибору та використання фізкультурних вправ в оздоровчих програмах. • Сучасні підходи до створення та реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій. • Зв'язок методики фізкультурно-оздоровчих занять із загальними цілями фізичного виховання. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти та адаптувати програми фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових та соціальних груп. • Використовувати різні форми та методи проведення фізкультурних заходів для досягнення максимальної ефективності. • Застосовувати різноманітні фізкультурні вправи відповідно до поставлених оздоровчих завдань. • Впроваджувати інноваційні технології у фізичне виховання для підвищення ефективності занять. • Оцінювати результативність та ефективність фізкультурно-оздоровчих програм і вносити корективи для покращення. 	<p><i>Підготовка до лекції</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 3.2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	1/8/8	<ul style="list-style-type: none"> • Використовувати різні форми та методи проведення фізкультурних заходів для досягнення максимальної ефективності. • Застосовувати різноманітні фізкультурні вправи відповідно до поставлених оздоровчих завдань. • Впроваджувати інноваційні технології у фізичне виховання для підвищення ефективності занять. • Оцінювати результативність та ефективність фізкультурно-оздоровчих програм і вносити корективи для покращення. 	<p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	15
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 35 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	35
Змістовний модуль 2.	
100	

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 3.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 21	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 40 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	40
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Біднюк П. Особистісний підхід до навчання та виховання школярів засобами фізичної культури / П. Біднюк // Фізичне виховання в школі. 2012. №4. С. 27 – 30.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: «Освіта України», 2018. 256 с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. К., Документ 3808-ХІІ, чинний, поточна редакція. Редакція від 03.09.2023, підстава - [3272-ІХ](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

4. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова). Харків, 2016. 560 с.
 5. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. Дрогобич, 2017. 234 с.
 6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. С. 100 – 109.
 7. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України 1998р. / Книга вчителя фізичної культури. С. 162 – 169.
 8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. К. : Центручбової літератури, 2008. 504 с.
 9. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2017. 406 с.
 10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.І. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.; Ч.ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2019. 248 с.
 11. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. К.: ПП Екмо, 2015. 214 с.
 12. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. Львів: Вільна Україна, 2013. 127 с.
 13. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.
 14. 6. Мальований А.В., Дуліба О.Б., Рибак В.А. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленнями в стані здоров'я. //Молода спортивна наука України. Львів, 2002. Вип.6. Т.2. С. 456-469.
 15. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2011. 248 с.
- Допоміжні:**
16. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 4. С. 21-22.
 17. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112с.
 18. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. К. : Шк. світ, 2006.
 19. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. №4. С. 20.
 20. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. 2002. №3. С. 31.
 21. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх іпрофесійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерстваосвіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. С. 394 – 417.
 22. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. Дрогобич, 2013. 665 с.
 23. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 1998р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 – 169.
 24. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. К. : Центр учбової літератури, 2018. 504 с.
 25. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2017. 406 с.
 26. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальнакнига. Богдан, 2001. 272 с.; Ч.ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2018. 248 с.
 27. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. К.: ПП Екмо, 2015. 214 с.
 28. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. – Львів: Вільна Україна,

1996. 127 с.

29. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

30. 6. Мальований А.В., Дуліба О.Б., Рибак В.А. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленнями в стані здоров'я. // Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. Вип.6. Т.2. С. 456-469.

31. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.

32. Болгаріна В., Лощенкова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. 2002. №1. С. 2 – 6.

33. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 4. С. 21-22.

34. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112с.

35. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. К. : Шк. світ, 2006.

36. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. №4. С.20.

37. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. 2002. №3. С. 31.

38. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. С. 394 – 417.

39. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. Дрогобич, 2013. 665 с.

Інформаційні ресурси:

40. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580>.

41. Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>