

Силабус курсу:

**ОК24 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**



Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	3
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	екзамен
Автор курсу та лектор:	

канд.пед.наук, Ткачук Олена Геннадіївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри фізичної культури і спорту

посада

tkachuk@snu.edu.ua	+380662872127		за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач практичних занять:*

посада

		Viber за номером	за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;
2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Цілі вивчення курсу:

Метою навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури різних груп населення» є забезпечення теоретичної, організаційної, методичної та практичної підготовки фахівців у сфері оздоровчої фізичної культури (надалі – ОФК); комплексне формування професійних знань, вмінь і навичок щодо рухової активності, оздоровчих комплексів з різними групами населення України; формування стійкої мотивації до здорового способу життя покращення й збереження рівня здоров'я та підтримання працездатності під час професійної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- ✓ сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальні теоретичні знання, педагогічні вміння та навички, необхідні для забезпечення функціонування ОФК у життєдіяльності суспільства;
- ✓ навчити здобувачів методиці проведення занять фізичними вправами оздоровчого спрямування з різними соціально-демографічними групами населення;
- ✓ навчити методам діагностування рівня здоров'я різних груп населення;
- ✓ сформувати навички організації занять та заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості у різних їх формах;
- ✓ зорієнтувати майбутніх фахівців на виконання вимог, викладених у Законі «Про фізичну культуру та спорт»;
- ✓ виховати у студентів почуття відповідальності за свою професійну діяльність з оздоровлення населення та готовність до високопродуктивної праці.

Результати навчання:

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

знати:

- основні теоретичні концепції та методологічні засади оздоровчої фізичної культури;
- тенденції розвитку та інноваційні підходи в оздоровчій фізичній культурі;
- сучасні підходи до формування та підтримки здорового способу життя у різних категорій населення;
- сучасні наукові підходи до вивчення фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури;
- особливості впровадження оздоровчої фізичної культури в соціально-побутову сферу;
- принципи та методи організації фізкультурно-оздоровчих занять для дітей, молоді, осіб середнього та похилого віку;
- законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні;
- методи діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення;
- різноманітні форми та методи проведення фізкультурних заходів для різних груп населення;
- особливості вибору та використання фізкультурних вправ в оздоровчих програмах;

вміти:

- застосовувати знання про законодавчі та нормативні аспекти фізичного виховання для розвитку оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері;
- розробляти та адаптувати програми фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових та соціальних груп;
- проводити організацію та координацію фізкультурних заходів для різних категорій населення;
- використовувати сучасні методи діагностики для оцінки фізичного стану та підготовленості;
- використовувати різні форми та методи проведення фізкультурних заходів для досягнення максимальної ефективності;

- оцінювати вплив фізичної активності на здоров'я і психічний стан різних груп населення;
- оцінювати результативність та ефективність фізкультурно-оздоровчих програм і вносити корективи для покращення;
- сприяти формуванню культури здоров'я та фізичної активності в різних соціальних групах населення.

В процесі вивчення дисципліни здобувач вищої освіти отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно та критично мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально тощо.

Передумови до початку вивчення: Базові знання загальної середньої освіти.

МЕТА КУРСУ (НАБУТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ)

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК4. Здатність працювати в команді.
- ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

та результатів навчання:

- ПР9. 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.
- ПР10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПР11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
- ПР13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- ПР23. Знати та використовувати в практичній діяльності педагогічні методи та прийоми, які відповідають індивідуальним особливостям людей з інвалідністю.

СТРУКТУРА КУРСУ

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0	Поняття, структура, функції та принципи оздоровчої фізичної культури. Фактори та етапи розвитку оздоровчої фізичної культури. Фізкультурна та медична діяльність у структурі оздоровчої фізичної культури. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні Загальні основи формування здорового способу життя Педагогічна діяльність у структурі оздоровчої фізичної культури. Науково-методична діяльність у структурі оздоровчої фізичної культури. Матеріально-фінансова діяльність у структурі оздоровчої фізичної культури. Агітаційно-пропагандистська діяльність у структурі оздоровчої фізичної культури.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	денна 4/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Характеристика основних засобів оздоровчої фізичної культури. Характеристика додаткових засобів оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення. Загальна характеристика оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Оздоровчі програми та системи в оздоровчій фізичній культурі. Фізкультурно-спортивні заходи в структурі оздоровчої фізичної культури.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РІЗНИХ СФЕРАХ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в сфері освіти. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем роботи громадян. Організація та методика після трудової реабілітації та профілактики професійних захворювань. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання і відпочинку громадян. Організація і зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності в санаторіях, санаторно-профілактичних, дитячих реабілітаційно-оздоровчих центрах	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ	денна 2/0/4 заочна 0,5/0/0,5	Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Поняття, принципи і методи оздоровчого фізичного тренування. Види і методи оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Адаптивне фізичне виховання для осіб, які мають відхилення в стані здоров'я. Характеристика видів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури рекреаційної та змагальної спрямованості культури рекреаційної та змагальної спрямованості. Фізкультурно-спортивні заходи в структурі оздоровчо-рекреаційної фізичної культури.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
5.	МАСОВІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ	денна 4/0/4 заочна 0/0/0,5	Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення. Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Додаткові бали: проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату (1 курс = 10 бал.)

1) Спілкування та робочі відносини у спорті та фітнесі / Communication and working relationships in sport and fitness <https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/communication-and-working-relationships-sport-and-fitness/content-section-overview?active-tab=description-tab>

2) Вивчення психологічних аспектів спортивного травматизму / Exploring the psychological aspects of sport injury <https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/exploring-the-psychological-aspects-sport-injury/content-section-overview?active-tab=description-tab>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Безверхня Г.В. «Організація і методика оздоровчої фізичної культури». Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с.
2. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2011. 248 с.
4. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента) [Текст] :мет. Рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.

Додаткова

1. Андрєєва О.В, Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо -рекреаційної рухової активності різних груп населення Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. № 2. С. 59–66
2. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
3. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2017. 505 с.

Методичне забезпечення

1. Текст лекцій з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури різних груп населення» для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

2. Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». URL: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

3. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	20	20
Тестування	20	20
Самостійна робота	40	40
Підсумкове тестування	20	20
Разом	100	100
ЕКЗАМЕН	100	100

ЕКЗАМЕН є підсумковою формою контролю, проводиться шляхом тестування з використанням технічних засобів. Екзамен оцінюється в 100 балів.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Вимоги
90 – 100	A	Оцінку заслуговує здобувач освіти, який: <ul style="list-style-type: none">- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

82 – 89	В	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; - має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; - під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.
74 – 81	С	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок; - вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; - опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;
64 – 73	D	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; - виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок; - ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; - допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.
60 – 63	E	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.
35 – 59	F _x	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.
0 – 34	F	<p>Оцінку заслуговує здобувач освіти, який:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; - допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; - не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття: Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії:

На заняття здобувачі вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачі: не вживають їжу та жувальну гумку; не залишають аудиторію без дозволу викладача; не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачі:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.