

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Методика оздоровчо-спортивної роботи**

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

м. Коломия - 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Методика оздоровчо-спортивної роботи
<b>Рівень вищої освіти</b>	ОР "Бакалавр"
<b>Викладач (-і)</b>	Чепіль М. В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0997019967
<b>E-mail викладача</b>	mariia.chepil@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	нормативна
<b>Обсяг дисципліни</b>	90 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?">http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?</a>
<b>Консультації</b>	
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Програма вивчення навчальної дисципліни «Методика оздоровчо-спортивної роботи» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «бакалавр» напряму 014 «Середня освіта (фізична культура)». Програма вивчення дисципліни «Методика оздоровчо-спортивної роботи» розроблена відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України, типової програми для вищих навчальних закладів. Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань і умінь з оздоровчої та спортивної роботи, формування здорового способу життя та навички ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Розширення і поглиблення знань та умінь з організації оздоровчої і спортивної роботи, у формування професійної підготовленості до практичної діяльності з учнями сучасної школи. Поглиблення розуміння і значення комплексу професійних характеристик як головного орієнтуру у вивченні дисциплін навчального плану; ознайомлення студентів у специфічних умовах вузу з формами і змістом роботи з оздоровчої і спортивної роботи; набуття потрібних знань, умінь та навичок для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури на професійному рівні.</p>	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>Загальні:</p> <p>ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;</p> <p>ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;</p> <p>ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;</p> <p>ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.</p> <p>Спеціальні</p> <p>ПК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і</p>	

технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини;  
ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;  
ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборих.

## 5. Результати навчання

### **Ключові результати навчання.**

#### **Знання:**

**ПРЗ 1.** Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРЗ 3.** Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

**ПРЗ 6.** Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

**ПРЗ 10.** Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.

**ПРЗ 11.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

**ПРЗ 12.** Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

#### **Уміння:**

**ПРУ 1.** Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналізу інформації з різних джерел., вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

**ПРУ 3.** Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

**ПРУ 11.** Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

#### **Комунікація:**

**ПРК 1.** Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом займаються і кожним індивідумом;

**ПРК 3.** Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками;

**ПРК 5.** Здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

#### **Автономія і відповідальність:**

**ПРА 1.** Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набути під час навчання кваліфікацію;

**ПРА 2.** Здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

## 6. Організація навчання курсу

### Обсяг курсу

Вид заняття		Загальна кількість годин			
лекції		12			
практичні		18			
самостійна робота		60			
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий		
4	Середня освіта (фізична культура)	2	нормативний		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури.	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	5 бал.	Протягом семестру
Тема 2. Державні громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	5 бал.	Протягом семестру
Тема 3. Правові організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення України.	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	5 бал.	Протягом семестру
Тема 4. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	5 бал.	Протягом семестру
Тема 5. Реклама фізкультурно-оздоровчих послух.	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 6.	Лекція	Згідно списку	2 год.	10 бал.	Протягом

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.	Сам. робота	рекомендованої літератури	4 год		семестру
Тема 7. Нормативно-правові основи фізичного виховання школярів.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 8. Фізична культура і спорт як засоби гармонійного розвитку дітей і підлітків.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 9. Фізична культура і спорт у шкільному віці.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 10. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота з школярами різних вікових груп.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 11. Некласифікаційні змагання школярів.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 12. Фізичне виховання учнів поза школою.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 13. Характеристика основних видів оздоровчо-фізкультурних занять та вибір	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру

вправ для оздоровчого тренування.					
Тема 14. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру
Тема 15. Види оздоровчо-фізкультурних занять.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год	10 бал.	Протягом семестру

### 7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<b>Шкала оцінювання: національна та ECTS</b>		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	<b>A</b>	відмінно
	80–89	<b>B</b>	добре
	70–79	<b>C</b>	
	60–69	<b>D</b>	задовільно
	50–59	<b>E</b>	
	26–49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
<p>Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів)</p>			

	<p>виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень. Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).</p>
Вимоги до письмової роботи	
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт
<b>8. Політика курсу</b>	
<p><b>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до <a href="#">Положення 1</a> і <a href="#">Положення 2</a>.</b></p> <p>Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з атлетичної гімнастики, силових видів спорту на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з атлетизму проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. Підсумком вивчення дисципліни є іспит.</p>	
<b>9. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.</li> <li>2. Дичківська І. М. Інновації педагогічні технології: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.</li> <li>3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.</li> <li>4. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика фізичної культури і рекреаційного туризму: навчально-метод. посібник. Луцьк, 2000. 243 с.</li> <li>5. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність закладів освіти: навчально-метод. посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.</li> <li>6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Т.2. – Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.</li> <li>7. Круцевич Т.Ю., Воробйов Г. В., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник Київ: Олімп. лит-ра, 2011. 224 с.</li> <li>8. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення:</li> </ol>	

навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

9. Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-метод. посібник. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.

10. Отравенко О. В., Полтавський А. П. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи: навчально-метод. посібник. Луганськ. Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2010. 287 с.

11. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рузової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.

12. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.

13. Ціпов`яз Н. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навчальний посібник. Кременчук, 2019. 128 с.

14. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

**Викладач: Чепіль М. В.**