

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні технології оздоровчої рухової активності

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

другого (магістерського) рівня

Спеціалізація (за наявності)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Сучасні технології оздоровчої рухової активності
Освітня програма	«Середня освіта (Фізична культура)»
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	1/2
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 24 год. Самостійна робота – 54 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни (в межах мети ОП, див. Додаток 1)
Компетентності
<p>ЗК-4 здатність впливати на формування цілей команди, діяти на її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення мети напрямі</p> <p>ЗК-5 здатність оцінювати якість результатів діяльності</p> <p>ЗК-7 готовність особистим прикладом позитивно впливати на оточуючих з точки зору дотримання норм і рекомендацій здорового способу життя</p> <p>ЗК-8 здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання, у тому числі в нових областях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності</p> <p>ЗК-10 здатність до комунікації в усній і письмовій формах для розв'язування задач професійної діяльності, в тому числі й іноземною мовою</p> <p>ФК-1 володіння високим рівнем знань у сфері фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої діяльності (з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями)</p> <p>ФК-2 здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури</p> <p>ФК-5 здатність налагоджувати зв'язки з особами, залученими до педагогічного, рекреаційно-оздоровчого та організаційно-управлінського процесів, з метою підвищення його ефективності</p> <p>ФК-6 здатність вносити корективи в робочу програму, план вивчення навчального курсу, дисципліни (модуля), освітні технології, власну професійну діяльність на підставі аналізу процесів і результатів</p> <p>ФК-8 здатність до формування в студентів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків</p> <p>ФК-9 здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності</p> <p>ФК-10 розробляти програми і методичну документацію у сфері фізичної культури з врахуванням соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей</p>

контингенту різного віку і статі, природних і економічних особливостей регіону

ФК-11 здатність розробляти цільові програми розвитку фізичної культури та туризму на різних рівнях з урахуванням природних і економічних особливостей регіону

ФК-12 здатність представляти інтереси освітньої організації з питань фізичного виховання в державних і громадських органах управління, в ЗМІ; знаходити шляхи взаємодії з потенційними спонсорами

ФК-13 здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці

ФК-17 здатність направляти всі види своєї професійної діяльності на пропаганду здорового способу життя різних груп населення, на формування фізичної культури особистості, як комплексної, цілеспрямованої системи на основі міждисциплінарного підходу

ФК-18 здатність розробляти, реалізовувати і контролювати соціально значущі програми по залученню різних груп населення до активних занять фізичною культурою і пропаганди здорового способу, використовуючи новітні технології

Програмні результати навчання

ПРН-1 знає та розуміє закони та методи міжособистісних комунікацій, норми толерантності, ділових комунікацій у професійній сфері, ефективної праці в колективі, адаптивності

ПРН-2 знає базові основи психології, педагогіки та розуміє загальні закономірності розвитку особистості, прояви особистісних якостей, вікові особливості учнів старшої школи, студентів та інших груп населення

ПРН-6 розуміє та характеризує застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення

ПРН-8 вміє застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

ПРН-9 вміє розробляти і реалізувати методики, технології і прийоми навчання, аналізувати результати процесу їх використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність, в тому числі в умовах інклюзії

ПРН-11 вміє розробляти індивідуальні оздоровчо-рекреаційні програми для різного контингенту осіб та аналізувати їх ефективність, вносити в них відповідні корективи

ПРН-12 вміє надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Технології оздоровчої рухової активності – еволюція, сучасний стан, перспективи (2 лек./ 4практ.)	Розглянути: - основні терміни і поняття; - стан здоров'я населення в Україні; - чинники здоров'я; - компоненти здорового способу життя; - етапи формування звички до систематичної рухової активності. - історію формування оздоровчої рухової активності.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

		<ul style="list-style-type: none"> - теорії походження рекреації, - чинники розвитку та завдання фізичної рекреації. - різновиди і характеристики технологій в фізичній рекреації 	
2.	Рекреаційні технології в оздоровчій руховій активності (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рекреаційні технології: сутність і класифікація - рекреаційно-оздоровчі види - рекреаційно-спортивні види 	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
3.	Фітнес-технології в оздоровчій руховій активності (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <p>фітнес-технології: сутність і класифікацію</p> <ul style="list-style-type: none"> - наукові основи програмування руханково-оздоровчих занять. - тренди фітнесу - девайси у фітнесі 	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
4.	Міжнародний досвід інноваційних технологій у оздоровчій руховій активності (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <p>фітнес-індустрія США</p> <ul style="list-style-type: none"> - фітнес-індустрія країн Європи - стартапи фітнесу 	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
5.	Характеристика фізичного стану людини (2 лек./ 4практ.)	<p>Обґрунтувати підходи до визначення поняття «фізичний стан»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика рівнів фізичного стану людини; - методи визначення рівня фізичного стану людини; - спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини. <p>Методи визначення фізичного стану: анкетні, комплексні експрес системи діагностики (Душаніна), показники, що вимірюються в умовах спокою (оцінка рівня фізичного стану за Піроговою), рухові тести на витривалість (проба Руф'є,</p>	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

		експрес система Апанасенко. Самоконтроль Методи визначення фізичного стану	
6.	Особливості застосування технологій в оздоровчій діяльності з різними верствами населення (2 лек./ 4практ.)	біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатомо-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; - методіку проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку; - особливості організації рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	30
Самостійна робота	10
Індивідуальне завдання	10
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (24 год практичних)

Види навчальної роботи	Заняття												ІЗ	СР	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Семінарські/ Практичні/ Лабораторні з-тя	5*	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			60
Самостійна р-та			5			5			5			5		20	20
Індивідуальне завдання			5			5			5			5	20		20
Всього															100

Примітки: 1) Позначено: ІЗ – індивідуальне завдання, СР – самостійна робота;

2)* - ваговий коефіцієнт 0,05 (100*0,05=5)

** ваговий коефіцієнт 0,1 (100*0,1=10)

Прим. * - ваговий коефіцієнт 0,0025 (100*0,0025=2,5)

** - ваговий коефіцієнт 0,05 (100*0,05=5)

*** - ваговий коефіцієнт 0,06 (100*0,06=6)

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивне обладнання та інше
Література:	
<ol style="list-style-type: none">1. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2020 Квіт. 4] Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=ZaHlSP2dI7I.2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 [Інтернет]. 2018 [цитовано 2020 Бер. 2]. Доступно: http://fitnessconnect.com.ua/vkhid3. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2020 Груд. 22];5:56–63. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_114. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник . К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.5. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч.посібн. / [А.В.Огністий, К.М.Огніста, Е.І.Маляр, Н.С.Маляр, М.В.Божик] : за заг. ред. А.В.Огністого. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.6. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.7. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних/авт.кол. М.Сварник, Я. Грибальський, Ю. Войтюк та ін. Тов. «Зелений хрест». 151с.8. Пристинський В.М. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична рекреація». Маріуполь. 2016.9. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с10. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2020 Бер. 23]. Доступно: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/201611. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.12. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с.	

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407 тел. +38(0342) 59-60-19 https://ktmfks.pnu.edu.ua/ e-mail: ktmfks@pnu.edu.ua
Викладач	Мочернюк Владислав Богданович, Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактна	0958866368

інформація викладача	vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
-------------------------	---------------------------------

Академічна добросесність	<p>Дотримання академічної добросесності засновується на ряді положень та принципів академічної добросесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної добросесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної добросесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Склад комісії з питань етики та академічної добросесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної добросесності». <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну добросесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3. ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) – https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Мочернюк В.Б.