

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)
за освітньо-професійною програмою
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(назва програми)
мова навчання українська**

Розробник: Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Клименко Ю.С. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології _____  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення _____  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.;

протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Рік підготовки:	
	4-й	4-й
	Семестр	
	8-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 7	Лекції	
	24- год.	8- год.
	Практичні	
	24- год.	6- год.
	Самостійна робота	
	42- год.	76- год.
Вид контролю: залік		

Метою вивчення початкової дисципліни «*Оздоровча фізична культура*» є: дотримання норм здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм оздоровчої рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і не традиційними засобами і методами фізичної культури; знання основ професійно – прикладної фізичної підготовки й умінь застосовувати їх на практиці; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання відомчих нормативів професійно – прикладної, психофізіологічної підготовленості.

**2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання,
результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкової)
«Оздоровча фізична культура»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> • визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою їх професійної діяльності. • пропагування залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, вміння рекомендувати оздоровчу, та фізкультурно-спортивну діяльність, • поєднання масових та індивідуальних форм організації оздоровчої та фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення. • уміння вирішувати теоретичні засади оздоровчої діяльності. • формувати у учнів загальноосвітніх шкіл потреби до рухової активності та створення умов для їх задоволення. • проведення просвітницької 	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних оздоровчих задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

<p>роботи з питань оздоровлення учнів засобами ОФК. організувати та проводити змагання, конкурси, показові виступи, фестивалі, спортивні свята та інші заходи у школі у позаурочний час</p>		
---	--	--

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Теоретичні основи оздоровчої фізичної культури	15	4	4	7	14	1	1	12
Тема 2. Соціально-психологічні аспекти оздоровчої фізичної культури	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 3. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	15	4	4	7	14	1	1	12
Тема 4. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 5. Особливості методики фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми і підлітками	15	4	4	7	16	2	1	13
Тема 6. Програмування фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом	15	4	4	7	16	2	1	13
Усього годин	90	24	24	42	90	8	6	76

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Теоретичні основи оздоровчої фізичної культури	4	1
2	Соціально-психологічні аспекти оздоровчої фізичної культури	4	1
3	Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	4	1
4	Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять	4	1
5	Особливості методики фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми і підлітками	4	2
6	Програмування фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом	4	2
Разом		24	8

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Характеристика основних понять дисципліни	4	1
2	Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей	4	1
3	Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять	4	1
4	Задачі та зміст програмування	4	1
5	Раціональний режим рухової активності - запорука здоров'я дітей і підлітків	4	1
6	Спрямованість навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях з дитячим контингентом	4	1
Разом		24	6

4.3 Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами з ослабленим здоров'ям	7	12
2	Методика фізкультурно-оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями	7	12
3	Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми зрілого, похилого і старшого віку	7	13
4	Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми, що мають ризик розвитку серцево-судинних захворювань	7	13
5	Методика фізкультурно-оздоровчих занять для людей з факторами ризику захворювань дихальної	7	13
6	Методика фізкультурно-оздоровчих занять для людей з факторами ризику захворювань нервової системи	7	13
Разом		42	76

5. Критерії оцінювання результатів навчання
Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

6. Засоби діагностики результатів навчання

- 1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);
- 2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентнісно орієнтованих завдань; розробка та складання комплексів оздоровлення та відновлення засобами різних видів оздоровчої фізичної культури; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.
- 3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

7. Рекомендована література

7.1 Основна

1. Бобирєв В. Є., Дичко О.А., Кушакова І. В., Клименко Ю. С. Оздоровча фізична культура та її валеологічні основи. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 69 с.
2. Дичко О.А., Клименко Ю.С. Поетапна корекція порушень рухових функцій у дітей зі сколіозом на підставі патогенетичних змін фізичного розвитку методами фізичного виховання. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 151 с.
3. Бачинська Н. В. Особливості використання колового тренування для розвитку фізичних якостей: навч. -метод. посіб. / Н. В. Бачинська, В. А. Ніколенко. – 2018. – С. 156–162.
4. Гурєєва, А. М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості [Електронний ресурс]: навч. посіб. / А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с. – Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11932>

5. Синиця, С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів: Новий світ–2000, 2018. – 236 с.

6. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах / Єдиноборства, 2020. Вип. № 1 (15). – С. 78-88.

7.2 Допоміжна

1. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій. / Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт.: зб. наук. праць. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. –Вип.3 (84). – С. 30-32.

2. Христенко Д. О. Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину / Д. О. Христенко // Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. 13 наук. –практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р., м. Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. – С. 33-35

3. Сазанова, І. О. Комплекси вправ для самостійних занять з фізичного виховання з елементами оздоровчого спорту: навч. посіб. / І. О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. – 81 с.

4. Школа О. М. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до освітньої діяльності в закладах середньої освіти / О. М. Школа // Influence of scientific achievements in education on the development of modern society: conference proceedings. International scientific and practical conference (Vilnius, 26 – 27.04.19 p.). – Vilnius: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. – P. 85– 88.

8. Інформаційні ресурси

1. <http://www.gov.ua/main.php> - Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс “Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України.

2. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> - сайт Міністерства науки і освіти України “Нова Українська школа”.

3. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti> - сайт Міністерства науки і освіти України “Державні стандарти”.

4. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf> - Концепція “Нової Української школи”.

5. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/ - Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року: розпорядження КМУ № 988-р

6. Оздоровча фізична культура – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://ua-referat.com>

7. Концепція формування позитивної мотивації до здорового способ життя у дітей та молоді. URL: <http://www.medicua.org/koncepciya-formuvannya-pozitivnoyimotivaciyi-na-zdorovij-spos-v2.htm>

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1942> денна

Дистанційний курс розраховано на шість тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.