

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС
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**

Слов'янськ – 2022 р.

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


Рецензенти:

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

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

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри  Дичко В.В.

(ПБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.,

протокол № 9

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Кількість кредитів	3 кредита ECTS, 90 годин, з яких 48 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій; 24 год. практичних занять), 42 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	4-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 8 семестр
Дисципліна фахового вибору	дисципліна фахового вибору
Викладач	Дичко Олена Анатоліївна, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
Контактна інформація	elena.dychko@ukr.net
Консультації	Консультавання проводиться кожний вівторок та четвер з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1942 або на електронну скриньку elena.dychko@ukr.net і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Оздоровча фізична культура» є дисципліною фахового вибору підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення загальної характеристики оздоровчої фізичної культури, загальних основ навчання фізичним вправам, основ методики проведення занять з оздоровчої рухової активності, організаційно-управлінські аспекти ОФК, профілактика професійних захворювань, після трудова реабілітація, нетрадиційні системи оздоровлення, медико-біологічні, природничі та психологічні засоби ОФК, зміст і організація ОФК за місцем проживання.

**Опис навчальної
дисципліни**

Мета 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 уміння 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 уміння застосовувати їх на практиці; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання відомчих нормативів професійно – прикладної, психофізіологічної підготовленості.

У результаті опанування навчальної дисципліни здобувачі набувають *компетентностей*, як-от: навички міжособистісної взаємодії (ЗК-3); здатність працювати в команді (ЗК-4); навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК-9); *спеціальних (фахових) компетентностей*: здатність до критичного аналізу, діагностики й корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду (ФК-7); здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії (ФК-8); здатність упроваджувати здоров'язбережувальних, профілактичних та оздоровчих технологій в педагогічній діяльності (ФК-15); здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок, здійснювати позакласну виховну роботу з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, неінфекційних та соціально-небезпечних інфекційних хвороб (ФК-16); розуміння тенденцій у сучасній освіті та вміння прогнозувати наслідки педагогічної, здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності(ФК-20).

Ключові слова: фізкультурний рух, організаційно-управлінські аспекти, виробнича фізична культура, після трудова реабілітація, нетрадиційні системи оздоровлення.

Результати навчання: 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

	<p>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 роботи з питань оздоровлення учнів засобами ОФК, організовувати та проводити змагання, конкурси, показові виступи, фестивалі, спортивні свята та інші заходи у школі у позаурочний час</p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бобирев 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. <p>Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі <i>Moodle</i> http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1942</p>
<p style="text-align: center;">Теми</p>	<p>Тема 1. Теоретичні основи оздоровчої фізичної культури</p> <p>Тема 2. Соціально-психологічні аспекти оздоровчої фізичної культури</p> <p>Тема 3. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять</p> <p>Тема 4. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять</p>

	<p>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми і підлітками</p> <p>Тема 6. Програмування фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом</p>
<p>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>
<p>Оцінювання</p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 1 бал за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 6 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опитування або тестування оцінюється до 10 балів; • участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал; • виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 9 балів. <p>Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 54 балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи</p>

здобувач може отримати до 7 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 42 балів.

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: <http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1942>

2). Формою **підсумкового контролю** є залік.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

➤ **Порядок повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>)

➤ **Політика щодо відвідування занять:** відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з

	<p>навчальною метою – для вивчення дисципліни.</p> <p>➤ Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</p>
<p align="center">Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</p>	<p>Навчальна дисципліна «Оздоровча фізична культура» полягає в набуті здобувачами теоретичних знань та практичних вмінь про знання організаційно-управлінських аспектів ОФК; медико-біологічних, природничих та психологічних засобів ОФК; фізкультурно-оздоровчих систем; нетрадиційних систем оздоровлення; технології спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві. Це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх учителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надасть їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг.</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ _____  _О.А. Дичко