

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

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:

Перший проректор

 Набока О.Г.  
(підп.)

«30» серпня 2021 р.



РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

*ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ  
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ*

підготовки здобувачів

другого (магістерського) 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: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Дичко В.В. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Горобець Л.В. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики ДВНЗ «ДДПУ».

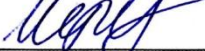
Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 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»

“30” серпня 2021 р.

протокол № 1

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Дисципліна фахового вибору	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 2 самостійної роботи студента – 6	Лекції	
	16 год.	14 год.
	Практичні	
	16 год.	10 год.
	Самостійна робота	
	88 год.	96 год.
Вид контролю: залік		

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Організація оздоровчої рухової активності дітей у закладах освіти» є поглиблення здобувачами другого (магістерського) ступеня вищої освіти теоретичних знань та практичних умінь і навичок студентів щодо організації оздоровчої рухової активності дітей у закладах освіти та проведенні різних форм занять в системі оздоровлення населення, які необхідні у діяльності фахівця сфери здоров'я людини.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкової)  
«Організація оздоровчої рухової активності дітей у закладах освіти»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою їх професійної діяльності.</p> <p>пропагування залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, вміти рекомендувати рекреаційну та фізкультурно-спортивну діяльність,</p> <p>поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.</p> <p>уміння вирішувати теоретичні засади рекреаційної діяльності.</p> <p>формувати у учнів загальноосвітніх шкіл потреби до рухової активності та створення умов для їх задоволення.</p> <p>проведення просвітницької роботи з питань оздоровлення учнів засобами рекреації.</p> <p>організовувати та проводити змагання, конкурси, показові виступи, фестивалі, спортивні свята та інші заходи у школі у позаурочний час.</p>	<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 генетичних 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).</p> <p>Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування;</p> <p>письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання)</p> <p>Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви тем	Кількість годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		усьог о	зокрема			усьог о	зокрема		
			л	пр.	с.р.		л	пр.	с.р.
1	Тема 1. Оздоровча рухова активність дітей у закладах освіти як складова частина національного виховання	16	2	2	12	14	2		12
2	Тема 2. Засоби та методи оздоровчої фізичної культури	16	2	2	12	16	2		14
3	Тема 3. Методика проведення занять з оздоровчої фізичної культури	16	2	2	12	18	2	2	14
4	Тема 4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами	16	2	2	12	18	2	2	14
5	Тема 5. Види та методологічні основи оздоровчої гімнастики	16	2	2	12	18	2	2	14
6	Тема 6. Технології рухової активності аеробної спрямованості	16	2	2	12	18	2	2	14
7	Тема 7. Ігрові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності	24	4	4	16	18	2	2	14
	<b>Усього годин</b>	120	16	16	88	120	14	10	96

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Оздоровча рухова активність дітей у закладах освіти як складова частина національного виховання	2	2
2	Засоби та методи оздоровчої фізичної культури	2	2
3	Методика проведення занять з оздоровчої фізичної культури	2	2
4	Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами	2	2
5	Види та методологічні основи оздоровчої гімнастики	2	2
6	Технології рухової активності аеробної спрямованості	2	2
7	Ігрові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності	4	2
	Разом	16	14

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Педагогіка вільного часу як важливий елемент педагогіки як гуманістичної науки про основи навчання та виховання людини	2	
2	Головні елементи оздоровчої рухової активності дітей у закладах освіти	2	
3	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять у закладах освіти	2	2
4	Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні заняття фізичними вправами	2	2
5	Методологічні та соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики	2	2
6	Технологія постановки спортивних ігор. Дозування навантаження під час оздоровчих занять	2	2
7	Ігрові види рекреаційної рухової активності	4	2
...	Разом	16	10

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Історія формування оздоровчої рухової активності дітей в Україні	12	12
2	Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей різних вікових груп	12	14
3	Характеристика поняття «SPA» і «Wellness».	12	14
4	Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу.	12	14
5	Основні принципи рухової активності як основа здорової поведінки	12	14
6	Лікарсько-педагогічний контроль – як фактор управління здоров'ям людини в процесі занять оздоровчим фітнесом	12	14
7	Методика використання фізичних вправ для корекції надлишкової маси тіла	16	14
	Разом	88	96

### 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; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) 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, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

## **7. Рекомендована література**

### **Основна література:**

1. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.

2. Іваній І. В., Клапчук В. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

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

4. Фізична активність и здоров'я : навч. посібник / уклад.: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, И. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 35 с.

5. Ранкова гігієнічна і виробнича гімнастика: навч. посібник / уклад. А. А. Черепок [та ін.]. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 19 с.

### **Допоміжна література:**

1. Грибан В. Г. Валеологія : підруч. 2–ге вид., перероб. та допов. Київ : ЦУЛ, 2018. 342 с.

2. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Київ : ЦУЛ, 2018. 768 с.

3. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні [ Електронний ресурс ] : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

4. Іваній, І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

5. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с.



6. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с.

7. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

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

## **8. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/metod\\_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/metod_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

2. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/presentations/uk/med/health/ptn/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/presentations/uk/med/health/ptn/)

3. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/classes\\_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

4. Ранкова гігієнічна і виробнича гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посібник / упоряд. : А. А. Черепок, Н. Г. Волох, І. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 19 с. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7014>

5. Фізична активність і здоров'я [Електронний ресурс]: навч. посібник / упоряд. : А. А. Черепок, Н. Г. Волох, І. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 35 с. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7013>

6. Стрес и здоров'я [Електронний ресурс]: навч. посібник / уклад. : А. А. Черепок, Н. Г. Волох, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 33 с. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7015>

## **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Організація оздоровчої рухової активності дітей у закладах освіти» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2095>)

Дистанційний курс розраховано на сім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, тестування, завдання до самостійної роботи.