

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

Факультет фізичного виховання  
Кафедра теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації



“ЗАТВЕРДЖУЮ”:

Перший проректор \_\_\_\_\_

Набока О.Г.

(ПІБ)

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

(назва навчальної дисципліни)

**підготовки здобувачів**

**другого (магістерського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Фізична культура)**

(назва спеціальності)

мова навчання українська

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник:

Гордєєва К.С. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Рецензенти:


Бойчук Ю. Д. – доктор педагогічних наук, професор, в. о. ректора Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Холодний О.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Робоча навчальна програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації

Протокол № 10 від «23» червня 2022р.

Завідувач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації,

доктор філософських наук, професор.  Федь І.А. –

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Керівник групи забезпечення кандидат педагогічних наук,

  
доцент кафедри ТМОФВіР \_\_\_\_\_ Холодний О.І.-

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	Обов'язкова	
Загальна кількість годин – 90	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 2 самостійної роботи студента – 7	Лекції	
	10 год.	6 год.
	Практичні	
	10 год.	4 год.
	Лабораторні	
	0	0
	Самостійна робота	
70 год.	80 год.	
Вид контролю: екзамен		

**Мета** вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» полягає у ознайомленні майбутніх учителів фізичної культури з теоретичними основами та технологією використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в закладах освіти, а також у формуванні методичних знань і вмінь аналізу, відбору й самостійного розроблення оздоровчих систем (традиційних, нетрадиційних, сучасних, авторських), спрямованих на відновлення, збереження, зміцнення здоров'я людини.

**2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології»**

Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)	Програмні результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p><b>ЗК 7</b> – Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</p> <p><b>СК 5</b> – Здатність моделювати, проектувати та реалізовувати науково-експериментальну діяльність у системі середньої освіти в широких мультидисциплінарних контекстах, нових або незнайомих середовищах за наявності неповної чи обмеженої інформації.</p> <p><b>СК 8</b> – Здатність до вільного володіння вміннями та навичками щодо моделювання системи організаційних і методичних форм проведення фізкультурно-спортивних, оздоровчих та реабілітаційних заходів у ЗСО.</p> <p><b>СК 9</b> – Уміння застосовувати знання про сучасні методики розвитку фізичних якостей та оздоровлення у практиці викладання фізичного виховання та фізичної культури.</p> <p><b>СК 12</b> – Здатність застосовувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, форми, методи й засоби навчання для формування і збереження здоров'я різних груп населення</p>	<p><b>ПРН 6</b> – Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище в закладі загальної середньої освіти.</p> <p><b>ПРН 10</b> – Вміти професійно організувати, здійснити та скорегувати процес фізичного виховання, спортивно-масової, оздоровчої роботи.</p> <p><b>ПРН 13</b> – Використовувати на практиці сучасні форми, методи, технології фізичного виховання, спортивної діяльності, реабілітації та оздоровлення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесний метод (лекція, дискусія, мозковий штурм);</li> <li>- практичний метод (практичні заняття);</li> <li>- наочний метод (метод ілюстрацій і демонстрацій);</li> <li>робота з навчально-методичною літературою;</li> <li>- відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (мультимедійні);</li> <li>самостійна робота.</li> </ul>	<p>усне опитування, тестовий контроль, вирішення педагогічних ситуацій та компетентнісно орієнтованих практичних завдань, презентація результатів виконання завдань самостійної роботи, презентація результатів проектної діяльності</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		л.	пр.	лаб	с.р.		л.	пр.	лаб	с.р.
<b>Тема 1.</b> Здоров'язберезувальна педагогіка як наука про виховання культури здоров'я	<b>14</b>	2	2	-	10	<b>12</b>	2	-	-	10
<b>Тема 2.</b> Здоров'язберезувальні технології як педагогічна та соціальна проблема	<b>14</b>	2	2	-	10	<b>20</b>	-	-	-	20
<b>Тема 3.</b> Види спорту в контексті фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителя	<b>14</b>	2	2	-	10	<b>24</b>	2	2	-	20
<b>Тема 4.</b> Характеристика авторських фізкультурно-оздоровчих технологій	<b>48</b>	4	4	-	40	<b>34</b>	2	2	-	30
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	<b>80</b>

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн.	зфн.
1.	<b>Лекція 1.</b> Здоров'язбережувальна педагогіка як наука про виховання культури здоров'я.	2	2
2.	<b>Лекція 2.</b> Здоров'язбережувальні технології як ключовий елемент фізкультурно-оздоровчої діяльності сучасного вчителя	2	-
3.	<b>Лекція 3.</b> Види спорту як основа фізкультурно-оздоровчих технологій	2	2
4.	<b>Лекція 4-5.</b> Авторські фізкультурно-оздоровчі технології	4	2
<b>Разом</b>		<b>10</b>	<b>6</b>

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1.	<b>Практичне заняття 1.</b> Здоров'язбережувальні технології як інноваційний крок у формування здорового способу життя учнів.	2	-
2.	<b>Практичне заняття 2.</b> Фізкультурно-оздоровча діяльність вчителя фізичної культури Нової української школи.	2	-
3.	<b>Практичне заняття 3.</b> Форми та методи реалізації сучасних видів спорту на уроці фізичної культури.	2	2
4.	<b>Практичне заняття 4-5.</b> Форми та методи реалізації авторських фізкультурно-оздоровчих технологій на уроці фізичної культури.	4	2
<b>Разом:</b>		<b>10</b>	<b>4</b>

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1.	Сучасні уявлення про педагогіку здоров'я як ефективний складник виховання здорової нації.	10	10
2.	Здоров'язбережувальні технології: психолого-педагогічний та соціальний вектори.	10	20
3.	Види спорту як шлях до здоров'язбереження школярів.	10	20
4.	Авторські фізкультурно-оздоровчі технології в роботі вчителя фізичної культури.	40	30
<b>Разом:</b>		<b>70</b>	<b>80</b>

## 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	

### 5.1. Критерії оцінювання результатів навчання (екзамен)

Критерії оцінювання результатів навчальних досягнень здобувачів:

«**відмінно**» (90-100 балів) – здобувач демонструє високий рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, «**добре**» (75-89 балів) – здобувач виявляє достатній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, «**задовільно**» (60-74 балів) – наявний рівень мінімально достатніх знань, «**незадовільно**» (26-59 балів) – недостатній рівень наявних результатів навчання, «**неприйнятно**» (0-25 балів) – результати навчання відсутні.

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

Діагностика рівня сформованості компетентностей здобувачів під час опанування навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» передбачає:

1) усне опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіду (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірку практичних завдань на практичних заняттях – письмового тестування; виконання компетентісно орієнтованих завдань, в тому числі аналіз професійно орієнтованих педагогічних ситуацій; розробку та презентацію проекту реалізації сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (за вибором здобувача) на уроці фізичної культури; перевірку результатів виконання завдань для самостійної роботи;

3) виконання екзаменаційної роботи.

### Питання до екзамену

1. Розвиток філософської думки щодо проблеми здоров'я людини в різні епохи.
2. Різні наукові підходи до розуміння поняття «здоров'я».
3. Характеристика основних видів здоров'я.
4. Взаємозв'язок поняття «здоров'я» людини і «спосіб життя».
5. Базові категорії способу життя людини.
6. Природньо-біологічні основи оздоровлення людини.
7. Соціально-педагогічні аспекти оздоровлення людини.
8. Базові напрямки здоров'язбереження людини.
9. Особливості учнів як елементів суб'єкт-суб'єктної взаємодії у професійній діяльності майбутніх учителів щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій.
10. Поняття «інновація», «педагогічна технологія» в науковій освітній парадигмі.
11. Види сучасних педагогічних технологій.
12. «Здоров'язбережувальні технології» в освітньому процесі закладів освіти: сутність, мета, завдання, класифікація.
13. Планування та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів старшої школи.
14. Фізкультурно-оздоровча діяльність вчителя в роботі з інклюзивними дітьми.
15. Сучасні види спорту як елемент фізкультурно-оздоровчих технологій.
16. Корфбол.
17. Петанк.
18. Хортинг.
19. Черлідінг.
20. Система Й. Пілатеса: сутність, принципи, методики.
21. Програми «Режим здоров'я», «1000 рухів» академіка М. М. Амосова.
22. Система «Бодіфлекс» Г. Чайлдерс.
23. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
24. Система бігу А. Лідьярда.
25. Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніши.
26. Система оздоровлення В. Дикуля.
27. Система оздоровчих Мудр. Система Су-Джок.
28. Система Євмінова: мета, сутність.
29. Система оздоровлення М. Норбекова.
30. Суглобова гімнастика С. Бубновського.
31. Східні системи оздоровлення: йога, у-шу.
32. Система оздоровлення «Українська йога».



## 7. Рекомендована література

### 7.1. Основна:

1. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 «Фізичне виховання». Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Чеховської. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
4. Школа О. М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник. Харків : Вид-во ХГПА 2017. 217 с.
5. Кабацька О.В. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах: історія, теорія, практика: монографія. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020. 382 с.

### 7.2. Допоміжна:

1. Дубинська О.Я., Н.В. Петренко Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : «Олімпійська література», 2017. 384 с.
3. Земцова І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : НУФВіСУ : Олімпійська література, 2019. 207 с.
4. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. К. : Університет «Україна», 2020. 222 с.
5. Система современных технологий интегрального развития и укрепления здоровья людей разного возраста [Текст] : монография / [Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин, С. С. Ермаков и др.]. Харьков; Радом : Точка, 2017. 410 с.
6. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
7. Digital health technology vision 2020. URL : <https://www.accenture.com/acnmedia/PDF-130/Accenture-Health-Tech-Vision-2020.pdf>.

## 8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Міністерство освіти і науки України. Розділ “Державні стандарти”. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>.
2. Міністерство освіти і науки України. Розділ “Нова Українська школа”. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.

3. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
4. Нова українська школа: Порадник для вчителя / під заг. ред. Бібік Н. М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>.
5. Про затвердження концепції розвитку інклюзивного навчання : Наказ МОН від 01 жовтня 2010р. № 912. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya>.
6. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
7. Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді навчальних закладах України : Наказ МОН України від 11.11. 20008 р. № 13/1-2/10/11/1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1078290-08#Text>.
8. Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. URL : <http://www.gov.ua/main.php>.

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

Вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/login/index.php>.

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