

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі
(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: фізична культура

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми

ЯМ — доц Ніфака Я.М.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури
протокол № 5 від 09.01.2020р.

Завідувач кафедри С.Б.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти педагогічного факультету

С.А. — с.пед.н Савчук С.А.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат фізичної культури і спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми:

Савчук С. А. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	<i>Лекції:</i>	
	20	6
Модулів:	<i>Практичні заняття:</i>	
Загальна кількість годин: 120	28	6
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 2	<i>Лабораторні заняття:</i>	
	-	-
Семестр: 4	<i>Семінарські заняття:</i>	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 6	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання: українська	<i>Самостійна робота:</i>	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предметом вивчення дисципліни виступає формування систематизованих знань в області теорії і методики оздоровчої фізичної культури та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в області оздоровлення та відновлення людини.

Метою вивчення дисципліни є: підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорія і методика фізичного виховання, спортивні ігри.

Міждисциплінарні зв'язки психологія, педагогіка, фізіологія, анатомія, теорія і методика фізичного виховання.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. **Знання:** особливості реалізації інноваційних освітніх технологій в системі фізичного виховання та спорту, зміст інноваційних технологій в системі фізичного виховання, науково – теоретичні підходи до формування знань з основ здорового способу життя, теретико-методологічні засади проектування концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, нові підходи до формування теоретичних знань з фізичної культури, особливості використання міжпредметних зв'язків на уроках, організацію і методику проведення самостійних занять з дітьми шкільного віку, основні напрямки роботи по взаємодії сім'ї і школи, принципи організації шкіл здоров'я, сучасні підходи до організації шкіл здоров'я в Україні та за кордоном, зміст сучасних педагогічних технологій: особистісно-орієнтованого, розвиваючого, диференційованого навчання, інтерактивних, здоров'язберігаючих технологій, особливості формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту; основи

програмування у фізичному вихованні; компетентнісний потенціал галузі фізичне виховання; загальноосвітні орієнтири Нової української школи на основі компетентнісного підходу; перспективи розвитку інклюзивної освіти в галузі фізичної культури України.

2. *Уміння*: визначати проблеми, мету, завдання інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, складати план стратегічних дій щодо реалізації фізкультурно-оздоровчих програм, визначати інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи, реалізовувати міжпредметні зв'язки на заняттях з фізичної культури, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням 5 індивідуальних особливостей різних категорій населення, застосовувати в процесі фізкультурно-оздоровчих занять систему особистісно-орієнтованого фізичного виховання, забезпечувати необхідні передумови щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту, планувати систему фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення; складати програму самостійних занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку, використовувати методи моделювання і прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення, використовувати нетрадиційні методи оздоровлення на заняттях з фізичної культури, реалізовувати компетентнісний підхід в навчанні.

3. *Комунікація*: використовувати набуті знання при веденні дискусій з актуальних проблем військової підготовки; здатність генерувати нові ідеї й нестандартні підходи до їх реалізації (креативність).

4. *Автономність та відповідальність*: виконувати індивідуальні науководслідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність, громадянські та патріотичні чесноти при виконанні функціональних обов'язків; створювати позитивний імідж професії, її статусу в суспільстві.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Оздоровчі технології фізичного розвитку	8	4	4	-	-	-	13	2	1	1	-	-	-	21
2.	Технології психоемоційного оздоровлення	10	4	6	-	-	-	13	3	1	2	-	-	-	21
3.	Технології оздоровчого харчування	10	4	6	-	-	-	14	2	1	1	-	-	-	22
4.	Оздоровчі технології загартування	10	4	6	-	-	-	14	2	1	1	-	-	-	20
5.	Оздоровчі технології очищення організму	10	4	6	-	-	-	14	3	2	1	-	-	-	20
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
Разом:		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Оздоровчі технології фізичного розвитку

Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. Система Пілатеса: мета, сутність. Системи Амосова «Режим здоров'я» та «1000 рухів»: мета, сутність. Система «Бодіфлекс»: мета, сутність. Система Лідьярда: мета, сутність. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність. Особливості системи Ніши. Система оздоровлення Маккензі; Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення Норбекова. Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок.

Тема 2. Технології психоемоційного оздоровлення

Система оздоровлення М.Норбекова: мета, основні етапи, сутність складових. Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології.

Тема 3. Технології оздоровчого харчування

Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.

Тема 4. Оздоровчі технології загартування

Методика капіляротерапії А. Залманова: мета, сутність. Методика водолікування С.Кнейппа: мета, сутність. Методика загартування П.Іванова: мета, сутність. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія).

Тема 5. Оздоровчі технології очищення організму

Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брега.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Оздоровчі технології фізичного розвитку.

Тема 2. Технології психоемоційного оздоровлення.

Тема 3. Технології оздоровчого харчування.

Тема 4. Оздоровчі технології загартування.

Тема 5. Оздоровчі технології очищення організму.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	20	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	20 20 32	20 20 34	Доповідь Реферат Презентація
	Разом	96	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика рефератів

1. Сучасний стан здоров'я дорослого населення.
2. Оздоровча система Бубновського.
3. Оздоровча система Міллера.
4. Оздоровча система Ісама Хамдїй.
5. Оздоровча система Сандова.
6. Система харчування Дадамо.
7. Система Луїзи Хей.
8. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
9. Програми здоров'я Ханса Моля.
10. Методика капіляротерапії А. Залманова.
11. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

Тематика доповіді

1. Рекреаційно-оздоровчі потреби населення.
2. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ.
3. Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять.
4. Авторські оздоровчі програми.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

- 6.1. *Форми поточного контролю:* семінарські заняття, індивідуальні завдання.
- 6.2. *Форми проміжного контролю:* модульна контрольна робота.
- 6.3. *Форми підсумкового контролю:* залік.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Технології оздоровчого дихання.
2. Нетрадиційні системи загартування.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	

26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

1. Апанасенко Г. «Спорт для всіх» и новая феноменология здоровья //Наука в олимпийском спорте.- Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.

2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред.Т.Ю. Круцевич. Київ : “Олімпійська література”, 2017. Т 1. 384 с.

3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ :Інновація, 2014. 332 с.

4. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів].Дніпропетровськ : Інновація, 2010. 287 с.

5. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.

6. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепрпетровск, 2012. 32 с.

7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю. Круцевич,М.И. Воробьев. - К., 2005. - 195 с.

8. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного

виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смолюс, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.

9. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.

10. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

10.2. Допоміжні джерела

1. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 4-12.

2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 99-102.

3. Вишневикий В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. 268 с.

4. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003. 103 с.

5. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Київ : «Олимпийская литература», 2002. 295 с.

10.3. Інтернет-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” від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с.

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://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogonavchannya> - Про затвердження концепції розвитку інклюзивного навчання : Наказ міністерства освіти і науки України від 01 жовтня 2010р. №912.

5. <http://education-inclusive.com/wp-content/docs/Navchalno-metodychnyj-posibnykOsnovy-Inklyuzyvnoyi-osvity.pdf> - Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за ред. А.А. Колупаєвої. Київ : «А.С.К.», 2012. 308 с.

6. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf> - Концепція “Нової Української школи” . Ухвалено МОН 27/10/2016. 34с.

7. 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 від 14.12.16 року.