



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова

Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-тей): 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта, предметна спеціальність: 014.11 Фізична культура

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин) 4(120 год.): денна форма: 20 - лекції; 28 - практичні; 72 - самостійна робота); заочна форма: 4(120 год.): 4 - лекції; 8 - практичні; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали:

<https://docs.google.com/presentation/d/1XknM75pB7i5zf8ibqO1xoX1yNlPjgiM0/edit?usp=sharing&ouid=107665688431590995518&rtpof=true&sd=true>

2. Інформація про викладача

ПІБ: Ганчева Крістіна Миколаївна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: викладач

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочий e-mail: kristinka78a@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: середа 14.30 – 15.30

3. Цілі дисципліни та результати навчання

Предмет дисципліни передбачає вивчення 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.

Мета дисципліни : 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.

Результати навчання

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.

Вміння: 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 індивідуальних особливостей різних категорій населення; складати програму самостійних занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку; реалізовувати компетентнісний підхід в навчанні. застосовання в процесі фізкультурно-оздоровчих занять системи особистісно-орієнтованого фізичного виховання; забезпечення необхідними передумовами щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту; планування системи фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення; використання методів моделювання і прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення; використання нетрадиційних методів оздоровлення на заняттях з фізичної культури.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків та екологічного спрямування життєвої траєкторії.

4. Зміст дисципліни

Тема № 1 Витоки та історія оздоровчих технологій фізичного розвитку.

Тема № 2 Оздоровчі технології фізичного розвитку. Сисеми: Пілатеса, Амосова, «Бодіфлекс», Лідьярда, профілактико-відновна гімнастика.

Тема № 3 Оздоровчі технології фізичного розвитку. Системи: Ніши, Дікуля, Брега, Шаталової, оздоровчі Мудри.

Тема № 4 Оздоровчі технології фізичного розвитку. Системи: Маккензі, «Українська йога», Бейтс і Корбетт, Мікуліна, гімнастика Гермеса, Су-Джок, Йосіро-Цуцумі, Томас Ханн.

Тема № 5 Технології психоемоційного оздоровлення: Норбеков, аутогенне тренування, Петренко, біоритмологія.

Тема № 6 Технології оздоровчого харчування: програма Ханса Моля, Мішеля Монтиньяка, роздільне харчування, система дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

Тема № 7 Оздоровчі технології загартування: методика Залманова, Кнейпа, Іванова, нетрадиційні системи загартування.

Тема № 8 Оздоровчі технології очищення організму. Оздоровчі системи: Андрєєва, Семенової, Луїзи Хей, Малахова, Брега, Detox, Іванова, Войтовича.

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Використання технологій штучного інтелекту не передбачено

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

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)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі, або у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

Виберіть правильне твердження. Фітнес- це?

А) оздоровча система, в якій є поєднання засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять

Б) оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та

створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблюватись, раціональне, харчування, що забезпечує організм необхідною енергією

В) оздоровча система заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів

Г) комплекс фізичних вправ, які виконуються у повільному темпі

Форма підсумкового контролю: залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація оздоровчої системи або заходу	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

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

За умови тестової форми роботи, максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Мінімальна кількість балів – 16. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Скугарева М. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ Редакційна колегія. 2019. С. 80.
2. ЧУХЛАНЦЕВА Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту Спортивна наука України. 2016. №. 3. С. 2125.
3. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. 2015.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2010.
5. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник К.: НУБіП України. 2016.

6. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. 2017.
7. Ляхова І., Верховська М. В., Верховская М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. 2015.
8. Москаленко Н. В. и др. Інформаційні технології у фізичному вихованні. 2014.
9. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. № 2. С. 43-48.
10. Школа О., Осіпцов А. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості. 2017.
11. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. №. 118 (2). С. 232-236.
12. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 105–110
13. Немченко В. І., Каверзіна А. О., Радевич О. І. КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ //ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ. С. 249.
14. Герасимчук А. и др. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 1. С. 152–154
15. Ніфака Я. М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи (на прикладі плавання) : дис. з фіз. виховання і спорту: Луцьк, 2000.–156
16. Максимчук, Б., Максимчук, І., Баштовенко, О., Ганчева, К., & Сілаєв, В. (2023). Умови організації якісного дистанційного навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (64), С-134.
17. Ганчева К. Інформаційні технології у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури як невід'ємна частина сучасної фізкультурної освіти в Україні «ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»Вип. 67с. 407-410, 2021
18. Пивовар, Н. М., Хілінська, Т. В., Ганчева, К., Сілаєв, В., Прилуцький, М. Д., Баштовенко, О. А., Бардінова, А. О. (2021). Концептуалізація компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в контексті змішаного навчання.
19. Myntyán K. Methodological Researches for Forming the Basic Professional Competencies of the Future Teacher //Journal of Danubian Studies and Research. 2018. Т. 8. №. 2.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
від 9. 01.2024 р., протокол № 5