



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор
Силабус навчальної дисципліни
«Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності»



Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка, 22 Охорона здоров'я	
Спеціальність:		014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура) «Тренер з видів спорту», «Фізична реабілітація»	
Рівень вищої освіти:		Другий (магістерський)	
Статус дисципліни:		вибіркова	
Мова викладання:		українська	
Викладачі:		ПІБ:	Козак Євген Павлович
		Посада:	Доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	067 384 41 23
		E-mail:	kozak.yevhen@kpmu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=8872 ; https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=9580
Сторінка курсу в MOODLE	Посилання на дисципліну https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=8872 , https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=9580 розміщену в середовищі системи дистанційного навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка		
Консультації	Вівторок (1 і 3 тижні місяця) о 15:50-17:25 на базі аудиторії №222а		
Анотація до курсу	Оволодіння вміннями та навичками з теорії та методики оздоровчих занять для вирішення завдань: пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини; підбору засобів розвитку та тренування окремих м'язових груп; складання програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять оздоровчого спрямування.		
Мета та цілі курсу	Метою вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, 227 Фізична терапія, ерготерапія - надати здобувачам вищої освіти теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)		
Результати навчання	За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» здобувачі вищої освіти повинні знати : - основні законодавчі документи, нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо та вмє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури; - основні положення теорії та методики спорту, процес становлення та розвитку спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;		

	<p>- основи сучасної системи підготовки спортсменів, структуру і методики побудови процесу підготовки, видів підготовки спортсменів.</p> <p>Уміти:</p> <p>планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;</p> <p>використовувати позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів;</p> <p>застосовувати сформовані компетенції для ідентифікації і розв'язання стандартних і нестандартних професійних ситуацій;</p> <p>знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;</p> <p>здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення набутих знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;</p> <p>виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства</p>
<p>Компетентності:</p>	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 28 квітня 2016 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються наступні <i>загальні компетентності</i>:</p> <p>здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання;</p> <p>здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;</p> <p>здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <p>здатність обстежувати та визначати функціональний стан, рівень фізичного розвитку, рухові та інші порушення;</p> <p>здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності;</p> <p>здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p> <p>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</p> <p>1. <i>Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</i></p> <p>Магістр, вчитель фізичної культури і спорту при отриманні первинної інформації про стан здоров'я, рівень розвитку функціональних систем, рухових здібностей та фізичної підготовки має чітко виявити слабкі сторони організму людини і здійснити адекватний підбір засобів та методів для вирішення питання з слабкими сторонами підлеглого.</p> <p>2. <i>Здатність приймати обґрунтовані рішення.</i></p> <p>Фахівець має володіти великим арсеналом засобів та методів для їх відповідного використання при заняттях фізкультурного та реабілітаційного спрямування з відповідним науковим обґрунтуванням.</p> <p><i>Спеціальні (фахові) компетентності.</i></p> <p>1. <i>Використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань.</i></p> <p>Фахівець з фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації має володіти відповідним арсеналом знань, умінь та навичок з професійних дисциплін до яких належить «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» для вирішення практичних завдань які виникають у ході трудової діяльності.</p> <p>2. <i>Належність необхідних технічних вмінь і навичок, рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності.</i></p> <p>Випускник на належному рівні має володіти базою рухових умінь, навичок, рівнем розвитку рухових здібностей для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, та підвищення своєї професійної майстерності в обраному виді спорту.</p>

Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «						
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Основи теорії і методики спортивного тренування».						
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу					
		денна форма навчання			заочна форма навчання		
	Рік навчання/ рік викладання	1			1		
	Семестр вивчення	2			2		
	нормативна/вибіркова	Вибіркова					
	Кількість кредитів ЄКТС	4			4		
	Загальний обсяг годин	120			120		
	Кількість годин навчальних занять	40			16		
	Лекційні заняття	20			8		
	Практичні заняття	20			8		
	Семінарські заняття	-			-		
	Самостійна та індивідуальна робота	80			104		
Форма підсумкового контролю	залік			залік			
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання освітнього компоненту «Сучасні оздоровчі технології у професійній діяльності» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань.</p> <p>Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: аудиторія для лекційних і практичних занять.</p>						
Політики курсу	<p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p><u>Відвідання занять.</u> Очікується, що всі студенти відвідують усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p>						
Схема курсу	Денна форма навчання						
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
		разом	у тому числі				
	лекційні заняття		практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих технологій						
	Разом годин	120	20	20	-	-	80
Заочна форма навчання							
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Р	а					
	у тому числі						

			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих технологій								
	Разом годин	120	8	8	-	-	104	-
Критерії оцінювання екзамену	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.							
Система оцінювання та вимоги	Поточний контроль	МКР		Разом				
	80 балів	20 балів		100 балів				
	Методи контролю:							
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.							
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огіска	<ol style="list-style-type: none"> 1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с. 2. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Дмитро Михайлович Анікеев. Київ, 2012. 20 с. 3. А.с. №. 66448 від 05.07.2016 МОН України, Державна служба інтелектуальної власності України. Комп'ютерна програма для визначення і оцінки аеробної продуктивності організму, а також діапазону величини бігових навантажень «Health calculation» («Health calculation») / Ю. М. Фурман, О. О. Брезденюк, О. Ю. Брезденюк, заяв. від 04.05.2016 № 18265. 4. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. Київ: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. 5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. 6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». 7. Плахтій П. Д., Підгорний В. К. Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести. Навчальний посібник / За редакцією П. Д. Плахтія Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2009. 332 с. 8. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с. 9. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. Олімпійський спорт, фізическая культура, здоров'я нації в сучасних умовах: IX Междунар. науч.-практ. конф. Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 371–375. 							
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/							

Розробники силабуса

Євген Козак

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

Микола Прозар