



СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

Викладачі: к.пед.н., доцент Омеляненко Галина Анатоліївна, ст. викладач Парій Світлана Борисівна

Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303 (3^й поверх)

Email: znutmfkit@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Освітня програма, рівень вищої освіти	Середня освіта (Фізична культура) бакалавр					
Статус дисципліни	Обов'язкова (цикл професійної підготовки освітньої програми)					
Кредити ECTS	5	Навч. рік	2023-2024 2 семестр	Рік навчання – 3	Тижні	14
Кількість годин	150	Кількість змістових модулів	8	Лекційні заняття – 14 год Лабораторні заняття – 28 год Самостійна робота – 108 год.		
Вид контролю	Екзамен					
Посилання на курс в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16741					
Консультації:	за попередньою домовленістю чи електронною поштою					

ОПИС КУРСУ

Метою викладання навчальної дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи» є надання знань про загальну структуру, зміст та класифікацію сучасних фізкультурно-спортивних програм, а також та вироблення навичок програмувати заняття з фітнесу із різною руховою активністю.

Основні завдання вивчення дисципліни «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»:

- ознайомитися з класифікацією сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів;
- навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів;
- набути вмінь ефективного застосування технічних засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів;
- виробити навички використання засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів;
- навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів.



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
<p>Результати навчання:</p> <p>ПРН1: Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.</p> <p>ПРН2: Володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети і вибору шляхів її досягнення.</p> <p>ПРН3: Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління психофізіологічним станом людини.</p> <p>ПРН4: Знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок, володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій в базових видах рухової активності. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.</p> <p>ПРН6: Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знає біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.</p> <p>ПРН14: Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>ПРН25: Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.</p> <p>Компетентності:</p> <p>ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.</p> <p>ФК3: Здатність здійснювати планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.</p> <p>ФК7: Здатність до рівноправної та особистісно-зорієнтованої взаємодії з учнями в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.</p> <p>ФК9: Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.</p> <p>ПК4: Здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.</p>	<p><i>Наочні методи</i> (схеми, моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p><i>Словесні методи</i> (презентації, пояснення, робота з підручниками).</p> <p><i>Практичні методи</i> (творчі завдання, кейси).</p> <p><i>Логічні методи</i> (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації).</p> <p><i>Проблемно-пошукові методи</i> (репродуктивні).</p> <p><i>Метод формування пізнавального інтересу</i> (навчальна дискусія, створення цікавих ситуацій, кейсів).</p>	<p><i>Методи контролю і самоконтролю</i> (усний, письмовий, програмований, практичний).</p> <p><i>Контрольні заходи:</i> Теоретичне та практичне тестування за змістовим модулем.</p>



ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

– Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.

+ до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

Поточні контрольні заходи (тах 60 балів):

Поточний контроль передбачає такі **теоретичні** завдання:

- усне опитування і обговорення за темами навчальної дисципліни;
- короткі тести/контрольні роботи за пройденим матеріалом. Поточний контроль передбачає такі **практичні** завдання:

- групова робота на лабораторному занятті з фізичного виховання;
- презентація власних досліджень

Підсумкові контрольні заходи (тах 40 балів):

Теоретичний підсумковий контроль – тест (20 балів) (проводиться онлайн на платформі Moodle).

Підсумкове практичне завдання (фінальний проєкт) – підготовка і презентація ІНДЗ (20 балів).

Вимоги до фінального проєкту: обсяг – 20 сторінок А4. Times New Roman, 14 pt, 1,5 інтервал. Презентація і обговорення відбуватиметься на двох останніх заняттях. Презентації мають бути підготовлені в Power Point, до 10 слайдів.

Критерії оцінювання фінального проєкту:

- 1) завдання виконано у повному обсязі, без стилістичних, орфографічних і граматичних помилок, використана професійна лексика, словниковий запас різноманітний і релевантний, презентація відповідає змісту проєкту, логічно ілюструє його – 20-15 балів;
- 2) завдання виконано частково, з лексичними, орфографічними і граматичними помилками, презентація не відображає зміст проєкту в повному обсязі, частково ілюструє його – 14-8 балів;
- 3) завдання виконано з великою кількістю помилок, словниковий запас одноманітний, презентація або не відповідає змісту проєкту, або взагалі відсутня – 0-7 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (тах 60%)			
Змістовий модуль 1	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 1	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 1	3%



Змістовий модуль 2	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 2	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 2	3%
Змістовий модуль 3	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 3	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 3	3%
Змістовий модуль 4	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 4	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 5	3%
Поточний контроль 1	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 6	10%
Змістовий модуль 5	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 7	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 7	3%
Змістовий модуль 6	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 8	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 8	3%
Змістовий модуль 7	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 9	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 9	3%
Змістовий модуль 8	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 10	2%
	Вид практичного завдання: групова робота на лабораторному занятті	тиждень 11	3%
Поточний контроль 2	Вид теоретичного завдання: тестування	тиждень 12	10%
Підсумковий контроль (max 40%)			
Підсумкове теоретичне завдання: <i>тести (на Moodle)</i>		тиждень 13	20%
Підсумкове практичне завдання: публічна презентація результатів ІНДЗ		тиждень 14	20%
Разом			100%

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема змістового модулю	Контрольний захід	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Лекція 1	Форми реалізації фізкультурно-спортивної діяльності	Вид теоретичного завдання: тестування	2
		Вид практичного завдання: групова робота на занятті	3
Змістовий модуль 2			
Тиждень 2 Лекція 2	Класифікація сучасних фізкультурно-спортивних програм	Вид теоретичного завдання: тестування	2
Тиждень 2 Лабораторне 1		Вид практичного завдання: групова робота на занятті	3
Змістовий модуль 3			
Тиждень 3 Лекція 3	Сучасні фізкультурно-спортивні програми аеробного характеру	Вид теоретичного завдання: тестування	2
Тиждень 3		Вид практичного завдання: групова робота на занятті	3



Змістовий модуль 4			
Тиждень 4 Лекція 4	<i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі аеробіки</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	2
Тиждень 4 Лабораторне 2		<i>Вид практичного завдання: групова робота на занятті</i>	3
Тиждень 5 Лекція 5			
Тиждень 6 Лекція 6	<i>Поточний контроль 1</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	10
Тиждень 6 Лабораторне 3			
Змістовий модуль 5			
Тиждень 7 Лекція 7	<i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі східних практик</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	2
Тиждень 7		<i>Вид практичного завдання: групова робота на занятті</i>	3
Змістовий модуль 6			
Тиждень 8 Лекція 8	<i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі оздоровчих видів гімнастики</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	2
Тиждень 8 Лабораторне 4		<i>Вид практичного завдання: групова робота на занятті</i>	3
Змістовий модуль 7			
Тиждень 9 Лекція 9	<i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових вправ</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	2
Тиждень 9		<i>Вид практичного завдання: групова робота на занятті</i>	3
Змістовий модуль 8			
Тиждень 10 Лекція 10	<i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових видів спорту</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	2
Тиждень 10 Лабораторне 5		<i>Вид практичного завдання: групова робота на занятті</i>	3
Тиждень 11 Лекція 11			
Тиждень 12 Лекція 12	<i>Поточний контроль 2</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	10
Тиждень 12 Лабораторне 6			
Тиждень 13 Лекція 13	Підсумковий контроль (теоретичний і практичний)	<i>Підсумкове теоретичне завдання: тести (на Moodle)</i>	20
Тиждень 14 Лекція 14		<i>Підсумкове практичне завдання: публічна презентація результатів ІНДЗ</i>	20
Тиждень 14 Лабораторне 7			
Разом			100



ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Книги:

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Інноваційні освітні технології : навчально-методичний посібник / упорядник Л. М. Прокопів. Івано-Франківськ, 2020. 172 с.
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.
4. Крупеня С. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Київ : Університет "Україна", 2020. 222 с.
5. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової
6. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.
7. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : курс лекцій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 76 с.
8. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ "Говерла", 2020. 104 с.
9. Tabata I. Tabata Training : The Science and History of HIIT. London : Academic Press, 2022. 142 p.

Інформаційні ресурси:

1. 1 Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <http://surl.li/syecs> (дата звернення: 20.02.2023).
2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: <http://surl.li/hiith> (дата звернення: 20.02.2022).



РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання англійської мови. Очікується, що і викладач, і студенти в аудиторії постійно послуговуватимуться англійською, не залежно від рівня володіння мовою. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитеся чи не впевнені у своїх знаннях!

Завдання мають бути виконані перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yeds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gibt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**

Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. (061) 228-75-50

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/oczn/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>