

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Назва дисципліни Практикум «Вступ до фаху. Види оздоровчої рухової активності»			
		Статус дисципліни обов'язковий компонент (цикл фахової підготовки)			
Галузь знань	01 Освіта /Педагогіка.				
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.				
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт.				
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський.				
Форма навчання	Денна, заочна				
Курс	1				
Семестр	1				
Обсяг дисципліни	Кредити	7	Години	210	
	Лекційні				
	Практичні			86/20	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			124/190	
Семестровий контроль	Залік				
Викладач	Брояковський Олександр Вікторович канд.пед.наук; ст. викладач				
Контактна інформація	O.V.Broiakovskiy@cuspu.edu.ua				
Кафедра	теорії та методики олімпійського і професійного спорту.				
Факультет	фізичного виховання.				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<p>Серед багатьох предметів, які вивчаються на факультетах фізичного виховання «Вступ до фаху. Види оздоровчої рухової активності » займає особливе місце. Включення до навчального плану даної дисципліни обумовлено завданням підготовки кваліфікованих фахівців з фізичної культури та спорту.</p> <p>Багато студентів першокурсників недостатньо чітко уявляють собі мету і завдання вищої школи, особливості навчання у ВНЗ , права і обов'язки студентів, характер і вимоги майбутньої професії. Все це ускладнює процес адаптації студентів, тобто процес їх пристосування до особливостей навчання в університеті.</p> <p>Фахівець вищої кваліфікації формується у ВНЗ, тому відсутність знань про основні вимоги, що пред'являються до фахівців у галузі фізичної культури та спорту нерідко є причиною їх незадовільної успішності.</p> <p>На практичних заняттях студенти оволодіють методиками організації рухової активності, системою підбору оптимального фізичного навантаження для різних груп населення, визначенням рівня здоров'я.</p>				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Курс «Вступ до фаху. Види оздоровчої рухової активності» ставить за мету підготувати студентів до вузівської системи навчання і майбутньої професійної діяльності.				
Компетентності	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого				

	<p>розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
<p>Програмні результати (Чому можна навчитися)</p>	<p>ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p style="text-align: center;">Розділ І.</p> <p style="text-align: center;">Характеристика галузі фізична культура і спорт.</p> <p>ТЕМА 1. Характеристика навчальної дисципліни.</p> <p>Предмет, завдання ,структура спеціальності фізична культура і спорт. Ознайомлення з особливостями навчання в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка та факультеті фізичного виховання.</p> <p>ТЕМА 2. Поняття про професійну діяльність тренера з виду спорту.</p> <p>Історія зародження професії тренер. Роль тренера у сучасному спорті. Методи роботи тренерів. Складові тренерської майстерності. Функціональні обов'язки тренера. Особливості комплектації навчальних груп.</p>

ТЕМА 3. Фізична культура і спорт – невід’ємна частина культури суспільства.

Істрія зародження фізичної культури і спорту. Розвиток міжнародного спортивного руху. Проблеми сучасної спортивної діяльності.

ТЕМА 4. Основні категорії і поняття теорії фізичної культури та спорту.

Зародження спортивної термінології. Технологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізкультури та спорту. Сучасні проблеми української спортивної термінології. Основні термінологічні поняття галузі.

Розділ II.

Поняття про здоров’я. Види і форми навантажень.

ТЕМА 1. Поняття про здоров’я. Оцінка рівня здоров’я людини.

Рівні вивчення здоров’я, показники та критерії оцінки здоров’я, ресурс здоров’я, поняття фізичного розвитку.

ТЕМА 2. Види рухової активності у різні вікові періоди.

Класифікація рухів людини. Рухова система організму людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, поняття загальної рухової активності, поняття спеціально організованої рухової активності.

ТЕМА 3. Методика підбору навантаження для різних вікових груп.

Аналіз сучасних методичних підходів до підбору тренувального навантаження для різних вікових категорій населення, узагальнення практичного досвіду та формулювання рекомендацій щодо побудови ефективних і безпечних програм фізичних вправ з урахуванням вікових особливостей.

Розділ III.

Зимові види спорту та ходьба і біг як форма оздоровчої рухової активності.

ТЕМА 1. Зимові види рухової активності.

Історія розвитку зимових видів, основні способи переміщення на лижах, вплив занять лижами на організм людини, форми організації занять з зимових видів, методика підбору інвентаря для занять лижами та ковзанами.

ТЕМА 2. Різновиди оздоровчої ходьби та бігу.

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль - це оцінювання навчальних досягнень студента, рівень теоретичних знань та практичні навички під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

Критерії оцінювання роботи студентів

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає;
- участь у дискусіях;
- аналіз джерельної та монографічної літератури;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час

обговорення питань.

Критеріями оцінки є: усні відповіді, практичне виконання завдань:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки; *виконання письмових завдань:*
- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

1. Поточне оцінювання: здійснюється на практичних заняттях.

За присутність на практичних заняттях студент отримує **1 бал**. Максимальний бал за виступ з питань **на практичному занятті** - **4 бали**:

4 б. ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить аргументи, робить покликання на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує.

3 б. ставиться, коли студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи не точностей.

2 б. ставиться студентові, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок.

1 б. одержує студент, який невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок.

Студент, який не з'явився на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав **поточних оцінок**, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

Самостійна робота (підготовка конспекту за завданням, повідомлення та реферату)

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз помилок . При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного контролю, та відповідає підсумковій семестровій модульній оцінці. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру.

Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни за КМСОНП (набрали не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та дворівневою шкалою «зараховано», «не зараховано», за шкалою ЕКТС заноситься у Відомість обліку успішності (форма № Н- 5.03), Індивідуальний навчальний план студента (форма № Н-2.02), Залікову книжку студента (форма № Н-2.03). Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається у деканат у визначений термін особисто викладачем.

У випадку отримання менше 60 балів (FX в ЕКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

У разі, якщо здобувач подав декларацію про визнання результатів неформального та /або інформального навчання стосовно певного освітнього компонента ОП, оцінювання відбувається відповідно до Порядку визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (затвердженого вченою радою університету, протокол № 9 від 26 грудня 2022 р.).

Результати навчання та компетентності, що можуть бути визнані в межах цього освітнього компонента, можна досягати та здобувати в системі неформальної освіти під час участі в тренінгах, майстер-класах, семінарах, вебінарах, дистанційних курсах, стажуваннях тощо, що підтверджено відповідним документом (дипломом, сертифікатом, свідоцтвом под.). – пункти 1.5, 1.6, 1.9, 1.10 названого Порядку.

Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)

10 б ТС оформлений бездоганно, в словнику виконано опис не менше ніж 25 – 30 термінів.

8 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 20

термінів.
6 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 15 термінів.
4 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 10 термінів.
2 б Т С оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 5 термінів.

Схема нарахування балів, які отримують студенти

1 Розділ – 40 балів

Усна відповідь на питання семінарських занять за Т1, Т2, Т3 і Т4 оцінюється у 5 балів, максимальна сума балів – 20.

Т1. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема: завдання предмета «Вступ до фаху. Види оздоровчої рухової активності» - 5 балів.

Т2. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема на вибір: історія зародження професії тренер, роль тренера у сучасному спорті, методи роботи тренерів, складові тренерської майстерності, функціональні обов'язки тренера, особливості комплектації навчальних груп - 5 балів.

Т3. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема на вибір: історія зародження фізичної культури і спорту, розвиток міжнародного спортивного руху, проблеми сучасної спортивної діяльності- 5 балів.

Т4. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема на вибір: зародження спортивної термінології, технологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізкультури та спорту, сучасні проблеми української спортивної термінологіки, основні термінологічні поняття галузі - 5 балів.

2 Розділ – 30 балів

Усна відповідь на питання семінарських занять за Т1, Т2 і Т3 оцінюється у 5 балів, максимальна сума балів – 15.

Т1. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема. Показники та критерії оцінки здоров'я, ресурс здоров'я, поняття фізичного розвитку- 5 балів.

Т2. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема: Види рухової активності у різні вікові періоди - 5 балів.

Т3. *Письмове повідомлення або презентація.* Методика підбору навантаження для різних вікових груп. - 5 балів.

3 Розділ – 20 балів

Усна відповідь на питання семінарських занять за Т1 і Т2 оцінюється у 5 балів, максимальна сума балів – 10.

Т1. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема: Історія розвитку оздоровчої ходьби- 5 балів.

Т2. *Письмове повідомлення або презентація.* Тема: Історія розвитку оздоровчого бігу - 5 балів.

ІНДЗ – 10 балів (підготовка + захист)

Політика курсу

Щодо академічної доброчесності. Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнуукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка»

Особливі умови складання дисципліни для військових, які знаходяться в зоні бойових дій.

Для студентів, які проходять військову службу в зоні бойових дій, створюються умови, що враховують їхню специфічну ситуацію. Оцінювання знань таких студентів може здійснюватися у наступних форматах: усні відповіді (через доступні засоби зв'язку); письмові відповіді (надіслані електронною поштою, через месенджери або інші доступні засоби комунікації); інші форми зворотного зв'язку, які враховують технічні можливості та безпекову ситуацію студента.

Строки складання і виконання завдань для таких студентів можуть бути адаптовані, щоб забезпечити їхню можливість завершити дисципліну в умовах обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Усі питання організації складання і комунікації вирішуються індивідуально з викладачем та відповідальними особами кафедри

Щодо неформальної та інформальної освіти

Відповідно до положення університету про Порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (протокол № 9 від 26 грудня 2022 р. https://cusu.edu.ua/images/files-2023/VЗЯО/Порядок_неформальна_освіта_2022.pdf). (пункт 1.9, 3.5, 3.6.) Умови перезарахування результатів неформальної освіти:

1. Відповідність навчальній програмі дисципліни (участь у заходах інформальної освіти (конференціях, семінарах, тренінгах тощо) повинна відповідати змістовим модулям або темам, передбаченим робочою програмою дисципліни).

2. Форма звітування (за вибором студента) презентація або усне повідомлення.

3. Підтверджуючі документи (сертифікат, програма тощо).

4. Оцінювання. Якщо результати неформальної освіти охоплюють лише частину навчальних результатів, передбачених певним освітнім компонентом, студенту зараховуються лише окремі види навчальної роботи, які відповідають змісту заходу. Оцінювання здійснюється згідно з порядком, визначеним робочою програмою дисципліни, із обов'язковим відсотковим переведенням відповідно до встановленої кількості балів за: розділ, тему, навчальну активність. Отримані результати включаються до підсумкового оцінювання дисципліни. Максимальна кількість балів, що може бути зарахована за участь у заходах неформальної освіти, визначається в межах кількості балів, передбачених робочою програмою на відповідний розділ/тему/завдання.

Процедура проходження неформальної освіти в межах освітнього компоненту:

1. Студент інформує викладача про участь у заході, погоджуючи його доцільність та відповідність курсу.

2. Після подає підтверджуючі документи.

3. Обирає формат представлення результатів (презентація або усне повідомлення).

4. Оцінювання викладачем. Нарахування балів.

Щодо додаткових балів. Для заохочення студентів передбачено

	<p>систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори відсутність підтверджується відповідними документами), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.</p> <p>Система додаткових балів</p> <p>3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)</p> <p>Наукова стаття з тематики дисципліни:</p> <p>3 бали – в університетських виданнях.</p> <p>4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.</p> <p>Участь у змаганнях:</p> <p>2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.</p> <p>3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.</p>
Інформаційне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 9 лют. 2016 р. № 42/2016. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text 3. Масовий спорт / Міністерство молоді та спорту України : офіц. вебсайт. URL: https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/masovij-sport 4. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я / Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_rus.pdf 5. Science of Exercise : курс / Платформа Coursera. URL: https://www.coursera.org/learn/science-exercise 6. Google Scholar : пошукова система наукових публікацій. URL: https://scholar.google.com.ua 7. Academia.edu : соціальна мережа для співпраці вчених. URL: https://www.academia.edu 8. CUSUIR (Electronic Central Ukrainian State University Institutional Repository) : електронний репозитарій Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. URL: https://dspace.cusu.edu.ua/home 9. Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського : офіц. вебсайт. URL: http://www.library.kr.ua 5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіц. вебсайт. URL: http://www.nbuv.gov.ua
Матеріально-технічне забезпечення	<p><i>Аудиторія теоретичного навчання, навчальні стенди, проектор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали.</i></p>

