

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	
Кількість кредитів - 4	Галузь знань <u>01 - освіта</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Розділів – 2	Спеціальність <u>012 Дошкільна освіта</u> (шифр і назва)	Рік підготовки: 3-4	
Загальна кількість годин – 120		6 -7 семестр	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год	Освітньо-професійна програма дошкільна освіта	Практичні, семінарські	
		28 год.	28 год
	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Самостійна робота	
		64 год	
		Вид контролю:	
		Залік	Іспит

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»: забезпечити оволодіння студентами – необхідним рівнем відповідних знань, умінь та навичок для успішного здійснення оздоровчих функцій у різних формах освітнього процесу з фізичної культури, їх ефективній підготовці до процесу фізичного виховання, оздоровчої та тренувально-спортивної діяльності у закладі дошкільної освіти.

2.2. Завданням вивчення дисципліни є: - засвоєння суті поняття оздоровчої фізичної культури, її завдань, законодавчо-нормативної бази, теоретичних основ та технології здійснення з дітьми в закладах дошкільної освіти.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- нормативно-правові і науково-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- завдання і систему фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи;

- методику реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласних і позашкільних формах роботи;
- теоретичні засади визначення фізкультурно-оздоровчих завдань та результативність їх здійснення;
- правові, програмно-нормативні та теоретичні основи оздоровчої фізичної культури у загальноосвітніх закладах;
- особливості науково-дослідницької діяльності з оздоровчої фізичної культури;
- методику здійснення оздоровчої фізичної культури .

Вміти:

- проводити заняття з фізичної культури;
- організовувати і проводити оздоровчі та спортивні свята;
- організовувати і проводити спортивні змагання серед;
- організовувати і проводити рухливі і спортивні ігри з дітьми різного віку.

та набути **програмні компетентності:**

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність до застосування системи психолого-педагогічних знань і умінь, що є базовими для реалізації змісту освітніх галузей Державного стандарту дошкільної освіти.

Здатність до планування, моделювання, конструювання, проєктування, організації освітнього процесу в закладі дошкільної освіти.

Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі.

Здатність дотримуватись вимог нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в закладі дошкільної освіти.

Здатність визначати мету та завдання освітнього процесу, коригувати його шляхом зіставлення проміжних результатів із запланованими.

Здатність до проведення формульовального та підсумкового оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти.

Здатність проводити спортивно-масову роботу з вихованцями закладу дошкільної освіти, організовувати діяльність спортивних секцій; оцінювати рівень індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості; проводити ефективну пропаганду здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я.

Здатність до організації освітнього процесу на основі діяльнісного, компетентнісного підходів.

Результати навчання визначені стандартом фахової передвищої освіти:

Використовувати фахову літературу та інформаційно-комунікаційні технології в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Дотримуватися нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу.

Планувати роботу вихователя, а саме здійснювати: календарно-тематичне планування, планування виховної роботи, планування професійного саморозвитку вихователя.

Залучати батьків до освітнього процесу в закладі дошкільної освіти на засадах партнерства.

Взаємодіяти з колегами, профільними фахівцями та іншими учасниками освітнього процесу.

Створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище, зорієнтоване на особистісний розвиток вихованців.

Результати навчання визначені ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж ЗНУ»:

Розуміти, дотримуватися правил, ціннісних орієнтацій закладу освіти, зберігати та примножувати його традиції.

Створювати комфортний та рівноправний клімат, формувати повагу до культурного різноманіття здобувачів освіти, незалежно від етнічних, расових, гендерних, соціально-культурних, релігійних відмінностей.

Міждисциплінарні зв'язки. Педагогіка, методика фізкультурної галузі,

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні

Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Класифікація організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури

Організація оздоровчої фізичної культури.

Тема 3. Пропаганда оздоровчої фізичної культури.

Міжнародний рух “Спорт для всіх” та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах Міжнародний рух “Спорт для всіх”. Мета руху. Єдині вимоги до формування програм руху. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Форми оздоровчої діяльності у США, Франції, Німеччині, Бельгії, Великій Британії, Голландії, Фінляндії, Норвегії, Канаді.

Розділ 2. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 1. Фізичний стан людини як основа методики програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять

Поняття “фізичний стан”. Фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану. Функціональна характеристика різних рівнів фізичного стану

(низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Методи визначення фізичного стану (безвантажні Є.А. Пирогової, тести Кеннета, Купера, експерименти С.А. Душаніна, діагностична система А.Апанасенка). Раціональні параметри фізичного навантаження в фізкультурно-оздоровчих заняттях з різним рівнем фізичного стану. Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану.

Тема 2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні

Основні закономірності, що визначають формування фізкультурнооздоровчих технологій. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

Тема 3. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять

Мета та завдання контролю в оздоровчому тренуванні. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні (анкетування, комплексні експрес-системи діагностики, прогнозування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою). Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять (оцінка зовнішніх об'єктивних ознак втомленості, самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи, пульсометрія). Особливості методики проведення етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.

Тема 4. Фізкультурно-оздоровчі заняття.

Біологічні потреби організму у руховій активності. Норми рухової активності дітей. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням особливостей розвитку організму дітей.

Тема 5. Програмування та методика проведення фізкультурнооздоровчих занять з використанням циклічних вправ.

Основні відомості про оздоровчу ефективність циклічних вправ. Особливості дозування фізичного навантаження в окремих циклічних вправах. Методичні особливості проведення оздоровчих занять з використанням циклічних вправ

Тема 6. Програмування та методика проведення фізкультурнооздоровчих занять з оздоровчих видів гімнастики.

Можливості використання з оздоровчою метою гімнастичних вправ силового характеру в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Особливості дозування навантаження в оздоровчому тренуванні, спрямованому переважно на розвиток сили. Характеристика стретчингу як засобу оздоровчого тренування.

Тема 7. Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою

Основні відомості про оздоровчу ефективність спортивних ігор. Способи дозування навантаження на заняттях спортивними іграми. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням спортивних ігор.

Тема 8. Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять з використанням тренажерів

Класифікація тренажерів. Особливості дозування фізичного навантаження при використанні тренажерів з оздоровчою метою в залежності від статі, віку, рівня фізичного стану. Особливості методики проведення оздоровчих занять на доріжках та стежках “здоров’я”.

Тема 9. Методика використання рекреаційного туризму

Особливості дозування фізичного навантаження під час занять рекреаційним туризмом. Організація ближнього туризму. Використання природних факторів у рекреаційному туризмі.

Тема 10. Профілактика порушень постави та методика її корекції

Види та причини порушення постави. Характеристика нормальної постави. Складання індивідуальних комплексів для виправлення викривлення хребта та для профілактики плоскостопості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			сам. роб. інд. завд.
л		с/п	лаб		
Розділ 1. Організація оздоровчої фізичної культури					
Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні	16	6	4	-	6
Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	14	4	4	-	6
Тема 3. Пропаганда оздоровчої фізичної культури.	30	4	6		Ідз 20
<i>Разом за розділом 1</i>	60	14	14	-	32
Розділ 2. Методика оздоровчої фізичної культури					
Тема 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні		2		-	2

Тема 5. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять		2	2	-	2
Тема 6. Фізкультурно-оздоровчі заняття у системі загальної освіти дітей дошкільного віку		2	2	-	2
Тема 7. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ		2	2		2
Тема 8. Програмування та методика проведення фізкультурнооздоровчих занять з оздоровчих видів гімнастики		2	2	-	2
Тема 9. Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою		2	2	-	Ідз 20
Тема 10. Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять з використанням тренажерів		-	2		2
Тема 11. Методика використання рекреаційного туризму		2			2
Тема 12. Профілактика порушень постави та методика її корекції			2		2
<i>Разом за розділом 2</i>	60	14	14	-	32
<i>Всього</i>	120			-	

5.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні	4
2	Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	4
3	Тема 3. Пропаганда оздоровчої фізичної культури.	6
4	Тема 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	
5	Тема 5. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	2
6	Тема 6. Фізкультурно-оздоровчі заняття у системі освіти дітей дошкільного віку	2
7	Тема 7. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
8	Тема 8. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з оздоровчих видів гімнастики	2
9	Тема 9. Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою	2
10	Тема 10. Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять з використанням тренажерів	2
11	Тема 11. Методика використання рекреаційного туризму	2
12	Тема 12. Профілактика порушень постави та методика її корекції	2
	Залік	
	Іспит	
	Усього:	56

6.Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні	6
2	Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	6
3	Тема 3. Пропаганда оздоровчої фізичної культури.	20
	Тема 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	2
5	Тема 5. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	2
6	Тема 6. Фізкультурно-оздоровчі заняття у системі освіти дітей дошкільного віку	2
7	Тема 7. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ	2
8	Тема 8. Програмування та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з оздоровчих видів гімнастики	2
9	Тема 9. Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-	20

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою	
10	Тема 10. Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять з використанням тренажерів	2
11	Тема 11. Методика використання рекреаційного туризму	2
12	Тема 12. Профілактика порушень постави та методика її корекції	2
	Усього:	60

7.Індивідуальне завдання

Написання план-конспекту оздоровчого заняття

8. Види контролю і система накопичення балів

Поточний контроль знань		Самостійна робота інд. завд.	Залік іспит	Сума
Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)			
1. Поточний контроль (20 бал): <ul style="list-style-type: none"> • робота на практичних заняттях – 10 б. • виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): Контрольна робота <ul style="list-style-type: none"> • після розділів 1– 10 б. 	1. Поточний контроль (20 бал): <ul style="list-style-type: none"> • робота на практичних заняттях – 10 б. • виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): Контрольна робота <ul style="list-style-type: none"> • після розділів 2 – 10 б. 	20	20	100

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)		

9. Рекомендована література

Основна:

- 1 Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2016. – 276 с.
- 2 Аксьонова О. П. Науково-методичний проект Урок здоров'я / О. П. Аксьонова, Ю.В. Півненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-тім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15 :Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1(70) 16. - С. 267-271
- 3 Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. 30 фіз.виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: заред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
4. Вільчковський Е. С В 46 Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - 3-тє вид., отер. -Суми:Університетська книга, 2017. - 428! с I8BN 978-966-680-142-6
5. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: метод. вказ. з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» частина 1 для

студентів-бакалаврів/Упорядники :В.В Поручіков , – Харків: ХНМУ, 2016. - 28 с. Комісарик М., Чуйко Г.

6. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Підручник. Рік видання: 2015 К-ть стор.: 484ISBN 978-617-614-035-1 Обкладинка:тверда, А5

7. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: веб-сайт. URL: [https://multiurok.ru/files/ innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html](https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html) (датазвернення: 12.04.2021).

Додаткова

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. Інклюзивна освіта від “А” до “Я” : poradnik для педагогів і батьків / Укладачі Н.ВЗаєркова, А.О. Трейтяк. Київ, 2016. 68с.

3. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 3 (57). С. 340-347

Інформаційні ресурси

Посилання на Ваш курс в системі електронного забезпечення навчання Moodle

<https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=977>