|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  Методичною радою  університету  від 26.02.2020  (протокол №5) |
|  | **Силабус**  навчальної дисципліни  **Організація оздоровчої роботи серед різних груп населення**  2020-2021 навчальний рік |

|  |  |
| --- | --- |
| Освітня програма | Фізична культура і спорт |
| Спеціальність | 017 Фізична культура і спорт |
| Галузь знань | 01 Освіта/Педагогіка |

Рівень вищої освіти I (бакалаврський) рівень

|  |  |
| --- | --- |
| **Викладач (і)** | Ірина Писанець |
| **Посилання на сайт** | <http://bdpu.org/faculties/ffv/structure-ffv/kaf-fiz-vyhovannya/composition-kaf-fiz-vyhovannya/pisanets/> |
| **Контактний тел.** | +38050104626 ( дзвонити з 12.00 до 15.00) |
| **E-mail викладача:** | pisanets.irina.1971@icloud.com |
| **Графік консультацій** | Вт,Чт- 1300-1415 |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік денна:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/ годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
| 6/180 | 30 | 28 | 122 | залік |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік заочна:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/ годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
| 6/180 | 10 | 8 | 162 | залік |

**Семестр:** весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** Біг, рухливі ігри, сила, м’язи, фізичне виховання, харчування, вік, групи населення, загартування, відновлення.

**Мета та предмет курсу:** викладання навчальної дисципліни «Організація оздоровчої роботи серед різних груп населення» є розкриття теоретико-методологічних і організаційно-методичних засад дисципліни «Організація оздоровчої роботи серед різних груп населення» та формування в майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт готовності до здійснення професійної діяльності у сфері освіти.

**Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Програмні компетентності** | **Компетенції** | **Результати навчання** |
| 1. | загальні | Здатність до здоров’язбереження | *Знати*: роль фізичної культури в зміцненні здоров’я, розвитку людини, у підготовці до професійної діяльності.  *Вміти:* застосовувати здобуті знання, вміння, навички з фізичної культури в особистій, навчальній, професій-ній діяльності в побуті та в сім’ї. |
| 2. | Здатність застосовувати набуті знання у практичних  ситуаціях професійної діяльності | *Знати:* специфіку умов праці за своєю професією та спеціальні фізичні якості, які необхідні для ефективної професійної діяльності  *Вміти:*  використовувати засоби фізичної культури та спорту в режимі праці, для розвитку фізичних якостей та відпочинку. |

**Зміст курсу:**

**Тема 1.**Мета і завдання оздоровчої роботи серед населення.

**Тема 2.** Напрями і принципи оздоровчої роботи серед різних груп населення.

**Тема 3.** Технології організації оздоровчої роботи у різних групах населення.

**Тема 4.** Особливості організації оздоровчої роботи у групах здоров’я, у групах загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, у спортивних секціях.

**Тема 5.**Основні форми оздоровчої роботи з малюками до 1 року та дітьми першого року життя.

**Тема 6.**Оздоровча робота з дітьми другого року життя.

**Тема 7.**Завданняоздоровчої роботи з дошкільниками.

**Тема 8.** Принципи індивідуалізації та диференціації. Загартовування,режим дня, культурно-гігієнічні навички.

**Тема 9.**Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів.

**Тема 10.** Використання інноваційних технологій при організації оздоровчої роботи в школі.

**Тема 11**. Базові моделі та різні форми організації оздоровчої роботи серед студентів.

**Тема 12.**Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні студентської молоді.

**Тема 13.**Загальна характеристика та форми виробничої фізичної культури.

**Тема 14.** Оптимізація фізичного стану робітників та профілактика професійних захворювань засобами оздоровчої роботи.

**Тема 15.** Мета, завдання та напрямки оздоровчої роботи серед дорослого населення.

**Тема 16.**Формування мотивації до рухової активності та оздоровлення у дорослих.

**Тема 17.** Загально-педагогічні та специфічні принципи оздоровчої роботі з дорослими.

**Тема 18**. Особливості методики проведення оздоровчої роботи з особами І та ІІ зрілого віку та з особами похилого та старшого віку.

**Тема 19**. Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури.

**Тема 20**. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини. Рекомендації для зниження маси тіла.

**Тема 21.**Основний склад їжі. Режим харчування. Принципи раціонального харчування. Різноманітність харчування. Склад «харчової тарілки». .

**Тема 22**.Основні групи та типи дієт. Оздоровчі і зміцнюючи дієти. Строгі лікувальні дієти.

**Тема 23.**Завдання центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”.

**Тема 24**.Форми роботи центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”.

**Методи навчання:**

*Словесні:* лекції, бесіди, пояснення, дискусії, доповіді, розповідь, опис, розбір, словесна оцінка, завдання.

*Наочні*: мультимедійні презентації, схеми, таблиці, відеоматеріали.

*Практичні*: розв’язування

**Політика курсу Політика щодо дедлайнів та перескладання:** роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Політика щодо академічної доброчесності:** списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

**Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:** самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання; посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Більш ґрунтовно про дотримання академічної доброчесності ви можете ознайомитись у положенні про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті за посиланням: http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-\_sayt.pdf

**Політика щодо відвідування:** відвідування занять є обов’язковим компонентом оцінювання. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** аудиторія теоретичного навчання, проектор, нетбук або ноутбук.

**Система оцінювання та вимоги:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Змістов модуль1 | | Змістов. модуль2 | | Змістов.  модуль  3 | | Змістов. модуль4 | | Змістов. модуль5 | | Змістов. модуль6 | | Змістов.  модуль  7 | | Змістов.  модуль  8 | | Змістов  модуль  9 | | Змістов  модуль  10 | | Змістов. модуль  11  одуль11 | | Змістов. модуль  12  одуль11 | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | Т12 | Т13 | Т14 | Т15 | Т16 | Т17 | Т18 | Т19 | Т20 | Т21 | Т22 | Т23 | Т24 |
| **\***-/3 | -/3 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | -/3 | 2/1 | -/3 | -/1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за поточне тестування та самостійну роботу | Сума балів за підсумковий тест | Загальна сума балів |
| 70 | 30 | 100 |

**\* Примітка:**

Бали за практичне заняття / бали за самостійну роботу

**Список рекомендованих джерел**

**Базова**

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
2. Теория и методика физическоговоспитания. Т. 2. Общиеосновытеории и методики физическоговоспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийскаялитература, 2003. – 392 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
4. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физическойкультуры. Учеб. для ин-товфиз. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.

**Допоміжна**

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
2. Круцевич Т. Отношениеюношей и девушек к занятиям по физическомувоспитанию в ВУЗе / Т. Круцевич, Е.Биличенко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2012. - №1. – С. 114-119.
3. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 834 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1986. - 128 с.

**13. Інформаційні ресурси**

1 . http://bdpu.org–сайт БДПУ

2.http://library.bdpu.org – бібліотека БДПУ.

3. http://edu.bdpu.org–електронна підтримка навчання БДПУ.