

	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 загальної чи фахової підготовки)			
Галузь знань		Освіта .педагогіка.			
Спеціальність		017 фізична культура і спорт.			
Освітня 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
		Лабораторні			
		Самостійна робота			124
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)		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. 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. 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. На практичних заняттях студенти оволодіють методиками організації рухової активності, системою підбору оптимального фізичного навантаження для різних груп населення, визначенням рівня здоров'я.
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Мета комплексної дисципліни Практикум «Вступ до фаху. Види оздоровчої рухової активності» є підготовка студентів до вузівської системи навчання, майбутньої професійної діяльності. 1. Дати загальне уявлення про структуру, зміст, характер і специфіку майбутньої професії. 2. Сприяти формуванню особистості майбутнього фахівця, розвитку його культури і ерудиції, пов'язати обов'язки студента із завданнями оволодіння основами майбутньої спеціальності. 3. Сприяти формуванню у студентів схильності і потреби вчити і виховувати дітей і підлітків творчої пізнавальної активності. 4. Дати уявлення про найбільш раціональні форми і методи аудиторної і самостійної роботи для оволодіння спеціальністю і набуття бази для професійної майстерності. 5. Розібрати види оздоровчої рухової активності. 6. Вміти оцінювати рівень здоров'я.
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 розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-

	спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
Програмні результати (Чому можна навчитися)	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. 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. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування,

	організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Зміст дисципліни	Розділ 1. Характеристика галузі ФіС. ТЕМА 1. Характеристика навчальної дисципліни. ТЕМА 2. Поняття про професійну діяльність тренера з виду спорту. ТЕМА 3. Фізична культура і спорт – невід’ємна частина культури суспільства. ТЕМА 4. Основні категорії і поняття теорії фізичної культури та спорту. Розділ 2. Види оздоровчої рухової активності. ТЕМА 1. Поняття про здоров’я. Оцінка рівня здоров’я людини. ТЕМА 2. Види рухової активності у різні вікові періоди. ТЕМА 3. Методика підбору навантаження для різних вікових груп. Розділ 3. Зимові види спорту та ходьба і біг як форма оздоровчої рухової активності. ТЕМА 1. Лижний спорт. ТЕМА 2. Різновиди оздоровчої ходьби та бігу.
Критерії оцінювання роботи студентів	<i>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 ЕСТ8 та національною шкалою оцінювання.</i> Поточний контроль - це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів) 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 семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

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

- 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:

- 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.

Максимальний бал - **1** бали, які студент отримує за відвідування кожного практичного заняття: та написання конспекту під час практичних занять - **1** бал.

Максимальний бал за виступ з питань **практичного заняття** - **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 неточностей.

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.

За не відвідування практичних занять студент отримує **0 балів**.

Студент, який не з'являвся 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 семінарські заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

Самостійна робота студентів оцінюється балами за шкалою 0-5 б.

5 балів - студент повністю виконав самостійну роботу, засвоїв теоретичний матеріал, визначений програмою, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше (бачить міжпредметні зв'язки), наводить приклади і коментує їх.

Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. Вільно оперує термінологією.

4 бали - одержує студент, який повністю виконав самостійну роботу, засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, ілюструючи прикладами.

Обов'язкова додаткова література опрацьована, хоч не завжди використовується при відповіді. Не завжди дотримується логіки викладу, хоч вільно орієнтується у викладі матеріалу, але інколи припускається одиничних помилок чи неточностей. Знає основні терміни і поняття.

3- бали - ставиться студенту, який, виконав 2/3 самостійної роботи, засвоїв матеріал на рівні

переказування, досить повно відтворює вивчене, хоч не завжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад. Опрацьована обов'язкова література і зроблено конспект визначеної додаткової, але у відповіді посилань або немає, або вони невправні. Знає більшість термінів, розуміє поняття.

2- бали - студент виконав $\frac{x}{2}$ самостійної роботи, відповідає на поставлені питання короткими реченнями, невпевнено переказуючи підручник чи конспект. Має уявлення з базових питань, наводить приклади. Обов'язкову літературу опрацював, має необхідні конспекти. Виявляє розуміння понять, хоч є проблеми з їхньою інтерпретацією; терміни не завжди вживає доречно.

1 -бал - студент виконав близько чверті самостійної роботи, намагається відповідати на теоретичні питання, але текст виходить нелогічним, незв'язаним, хоч виявляє уявлення про проблему. Має одиничні конспекти з кожної теми. Приклади наводить при нагадуванні.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного, модульного 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 ЕСТ8 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 (РХ в ЕСТ8) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

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 Центральнотукаїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (зі змінами)(затверджене вченою радою, протокол №7 від 05.02.2024).

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 Центральнотукаїнському 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.

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.

Кожен викладач може ще окремо прописати, скільки балів він передбачає зі своєї дисципліни в разі отримання здобувачем диплома, сертифіката, свідоцтва та под. як результати неформального та /або інформального навчання.

Щодо додаткових балів. Для заохочення студентів

	передбачено 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 <i>Viber</i> 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. <i>Система додаткових балів</i> <i>3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)</i> <i>Наукова стаття з тематики дисципліни:</i> <i>3 бали – в університетських виданнях.</i> <i>4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.</i> <i>Участь у змаганнях:</i> <i>2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.</i> <i>3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.</i>
Інформаційне забезпечення	1. https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.7.30 2. https://doi.org/10.34069/AI/2023.72.12.15 3. URL: https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n7p12
Матеріально-технічне забезпечення	<i>Аудиторія теоретичного навчання, навчальні стенди, проектор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали.</i>