

	<p align="center"><b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b>  <b>Факультет фізичної культури</b>  <b>Кафедра легкої атлетики з методикою викладання</b>  <b>Силабус навчальної дисципліни</b>  <b>«Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності»</b></p>															
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)															
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Середня освіта (Фізична культура)															
<b>Рівень вищої освіти:</b>	Другий (магістерський)															
<b>Статус дисципліни:</b>	вибіркова															
<b>Мова викладання:</b>	українська															
<b>Викладачі:</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ:</b></td> <td>Боднар Аліна Олександрівна</td> </tr> <tr> <td><b>Посада:</b></td> <td>Старший викладач</td> </tr> <tr> <td><b>Вчений ступінь:</b></td> <td>Кандидат педагогічних наук</td> </tr> <tr> <td><b>Телефон:</b></td> <td>067 6617180</td> </tr> <tr> <td><b>E-mail:</b></td> <td><a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a></td> </tr> <tr> <td><b>Робоче місце:</b></td> <td>Кафедра теорії і методики фізичного виховання</td> </tr> <tr> <td><b>Профайл викладача:</b></td> <td><a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a></td> </tr> </table>	<b>ПІБ:</b>	Боднар Аліна Олександрівна	<b>Посада:</b>	Старший викладач	<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук	<b>Телефон:</b>	067 6617180	<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a>	<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання	<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a>
<b>ПІБ:</b>	Боднар Аліна Олександрівна															
<b>Посада:</b>	Старший викладач															
<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук															
<b>Телефон:</b>	067 6617180															
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:bodnar.alina@kpnu.edu.ua">bodnar.alina@kpnu.edu.ua</a>															
<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання															
<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</a>															
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>																
<b>Консультації</b>	Четвер о 15:50-17:25 кафедра теорії і методики фізичного виховання															
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Освітній компонент «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» спрямований на поглиблення знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів різних видів персональних програм фізичної активності. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні заняття різними видами фізичної активності та організовувати рухову активність учнів з використанням сучасних засобів та методів персональних програм фізичної активності.</p>															
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисциплін вільного вибору студента «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, формуванні у здобувачів вищої освіти системи знань умінь і навичок щодо методологічних засад, змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів персональних програм фізичної активності.</p>															
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)															
<b>Результати навчання</b>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальні основи підготовки до проектування персональних програм фізичної активності;</li> <li>- аеробні програми фізичної активності;</li> <li>- силові програми фізичної активності;</li> <li>- програми стретчингу;</li> <li>- програми контролю маси тіла;</li> </ul> <p><b>вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;</li> <li>- визначати дозування фізичних навантажень;</li> <li>- проектувати персональні програми фізичної активності;</li> <li>- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;</li> </ul>															
<b>Компетентності:</b>	<p>В результаті вивчення освітнього компоненту «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній</li> </ul>															

	<p>діяльності, використовувати різні методи дослідження;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність генерувати нові ідеї (креативність);</li> <li>- здатність оцінювати, критично обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у практичній діяльності;</li> <li>- здатність працювати автономно, проявляти наполегливість та відповідальність щодо поставлених завдань і обов'язків;</li> <li>- здатність обирати методи діяльності з позиції їх надійності, валідності та планування їх реалізації;</li> <li>- здатність керувати, мотивувати людей, рухатись до спільної мети</li> </ul> <p><b>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</b></p> <p>Після опанування навчальної дисципліни «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» майбутні фахівці в рамках професійної діяльності здатні: оцінювати стан здоров'я та фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні персональні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні засоби фізичної активності; самостійно складати і проводити персональні програми різних видів фізичної активності; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня оздоровчого фітнесу; на основі результатів тестування складати персональні програми фізичної активності</p>		
<b>Пререквізити</b>	Завдяки вивченню навчальних дисциплін, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання спортивних ігор, Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні, що є чудовою базою для оволодіння методикою різних видів персональних програм фізичної активності.		
<b>Пореквізити</b>	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів практичного характеру, а також під час проходження практик.		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання</b>
	Рік навчання/ рік викладання	2	2
	Семестр вивчення	3	3
	нормативна/вибіркова	вибіркова	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	10	6
	Практичні заняття	30	10
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104	
Форма підсумкового контролю	залік		залік
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Викладання освітнього компоненту «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань.</p> <p>Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: степ-платформи, фітнес ковбики, кроссфіт-мішки, секундомір, колонки, гантелі.</p>		
<b>Політики курсу</b>	<p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p><u>Відвідання занять.</u> Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p>		
<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма навчання</b>		
	<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>	

	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму</b>							
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	
<b>Заочна форма навчання</b>							
Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин					
		у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму</b>							
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>104</b>	<b>-</b>
<b>Критерії оцінювання екзамену</b>	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.						
<b>Система оцінювання та вимоги</b>	<b>Поточний контроль</b>	<b>ІНДЗ</b>	<b>МКР</b>	<b>Разом</b>			
	60 балів	20 балів	20 балів	100 балів			
	<b>Методи контролю:</b>						
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.						
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<p>1.Т. Г. Ленська, Т. М. Погребняк, Л. Р. Головата. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.</p> <p>2.Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів : навчальний посібник. – Київ. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.</p> <p>3.Крупеня С. Оздоровчий фітнес. Курс лекцій. Київ, Університет Україна. 2020. 222 с.</p> <p>4.Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навчальний посібник. [за ред. П. Д. Плахтія]. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.</p> <p>5.Солопчук М. С. Методики фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. [Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заїкін А. В.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.</p>						
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>						

Розробники силабуса

Аліна БОДНАР

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Юрій ЮРЧИШИН