

 Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра теорії і методики фізичного виховання			
Силабус вибіркового освітнього компонента професійної підготовки «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності»»			
Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:		A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) Предметна спеціальність A4. 11 Середня освіта (Фізична культура)	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти		Другий (магістерський)	
Статус дисципліни		вибіркова	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічний працівник		П.Б.	Боднар Аліна Олександрівна
		Посада:	доцент
		Науковий ступінь, вчене звання:	Кандидат педагогічних наук, доцент
		Телефон:	067 6617180
		Е-пошта:	bodnar.alina@kpnpu.edu.ua
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 62), ауд. 106а (кафедра теорії і методики фізичного виховання)
		Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnpu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/
		Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=19504
Консультації	Четвер о 15: 50- 17: 25 кафедра теорії і методики фізичного виховання		
Анотація до курсу	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.		
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» полягає у поглибленні інтегральної, 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.		
Методи навчання	За джерелом інформації: - словесні: розповідь, пояснення, бесіда; - наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження; - практичні: досліди, вправи, практичні роботи; За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: - індуктивні; - дедуктивні; - аналітичні; - синтетичні. За ступенем самостійного мислення здобувачів вищої освіти - репродуктивні; - проблемно-пошукові; За ступенем керування здобувачами вищої освіти		

	- навчальна робота під керівництвом викладача; - самостійна робота з літературними джерелами; - самостійне виконання практичних завдань; Методи стимулювання інтересу до навчання: - навчальні дискусії; - створення ситуацій пізнавальної новизни; - створення ситуацій зацікавленості. Методи навчання рухових дій - вивчення по частинам; - вивчення в цілому. Специфічні методи вивчення комбінацій - метод музичної інтерпретації; - метод ускладнень; - метод подібності; - метод блоків; - метод колового тренування.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» у здобувачів СВО «магістр» формуються наступні програмні результати навчання: - вміння проектувати персональні програми фізичної активності; - вміння проектувати аеробні програми фізичної активності; - вміння проектувати силові програми фізичної активності; - вміння проектувати програми стретчингу; - вміння проектувати програми контролю маси тіла; - вміння проектувати оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; - вміння проектувати визначати дозування фізичних навантажень; - підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи.		
Компетентності:	В результаті вивчення освітнього компоненту «Методологічні засади проектування персональних програм фізичної активності» у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні компетентності: - здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній діяльності, використовувати різні методи дослідження; - здатність генерувати нові ідеї (креативність); - здатність оцінювати, критично обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у практичній діяльності; - здатність працювати автономно, проявляти наполегливість та відповідальність щодо поставлених завдань і обов'язків; - здатність обирати методи діяльності з позиції їх надійності, валідності та планування їх реалізації. - Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування: (за ДК 003:2010) – на посаді вчителя фізичного виховання у початковій та основній школах закладу загальної середньої освіти, а також методиста з фізичної культури, інструктора-методиста з фізичної культури та спорту, інструктора-методиста з туризму, інструктора з аеробіки, інструктора з фізичної культури, з оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму), завідувача спортивної бази, спортивної споруди, консультанта з питань здорового способу життя, вимірника фізичних даних людини, фітнес-тренера, а також		
Пререквізити	Вивчення навчальних дисциплін, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання рухливих ігор і забав, теорія і методика викладання легкої атлетики, сучасні аспекти організації рухової активності є чудовою базою для поглиблення знань та умінь з проектування персональних програм фізичної активності		
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів практичного характеру, а також під час проходження практик		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	1-й рік	1-й рік
	Семестр вивчення	2 семестр	2 семестр

	нормативна/ вибіркова	вибіркова	
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	32 годин	16 годин
	Лекційні заняття	12 годин	4 годин
	Практичні заняття	20 годин	12 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	88 годин	104 години
	Форми підсумкового контролю	залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор MEWSON C PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: - степ-платформи; - фітнес коврики; - кроссфіт-м'шки; - секундомір; - колонки; - гантелі.		
Політики курсу	<i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1IIOReajanExMEncG2DvgdaFNACYWU00UL/view «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSLMUozdnc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg <i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHU7T8/view здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1nSgolhpXhjS9dAP9pipTiBvdTLCVr5H/view відвідувати усі види навчальних занять, вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти і перескласти заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами, подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни. <i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю). <i>В неформальній освіті:</i> -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); -підготовка конкурсної наукової роботи; -призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; -призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді -отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах. <i>В інформальній освіті:</i>		

	- наявність наукової публікації; - волонтерська діяльність; - підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня; - наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС I розряд							
Схема курсу	Денна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1. Характеристика персональних програм фізичної активності							
	Разом за змістовим модулем 1	120	12	20			88	20
	Усього годин	120	12	20			88	20
	Заочна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
лекційні заняття			практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
Змістовий модуль 1. Характеристика персональних програм фізичної активності								
Разом за змістовим модулем 1	120	4	12			84	20	
Усього годин	120	4	12			84	20	
Форми та методи оцінювання	Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями). Предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура) ОС «магістр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання комбінацій групових програм, демонстрація, виконання творчих завдань, модульна контрольна робота, залік							
Критерії оцінювання	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни							
	Поточний контроль	МКР		ІНДВ		Разом		
	60	20 балів		20		100 балів		
	Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти							
	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання						
	11-12 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним стилем і показують оригінальну програму. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, використовуючи рухи руками і ногами в різних ритмах, асиметричні рухи використання усіх площин, сполучають складні елементи. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти вчасно протягом усієї комбінації попадають в музику.						
	9-10 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, але 3-4 рази відповідність порушується. Звукові ефекти і стиль рухів відповідають типу музики. Рухи виконуються з високою швидкістю але в одній частині комбінації руки нижче плечей. Учасники протягом комбінації мають зв'язок з вибраним						

		стилем і показують оригінальну програму, але певні позиції повторюються кілька разів. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій, але зміни ритму недостатньо очевидні. Деякі переходи і зв'язки виконуються не злито і не динамічно. Всі переходи і зв'язки виконуються безперервно, але деякі рази включають концентрацію. Всі рухи зв'язані між собою динамічно і логічно. Студенти 1-2 рази не попадають в музику протягом усієї комбінації.
	7-8 балів	Здобувачі виконують рухи відповідно до музичної структури, стиль рухів тільки на 50 % відповідає типу музики. Студенти демонструють хорошу інтенсивність, але з низьким ударним навантаженням. Учасники виконують рухи відповідно до музичного стилю, але початок і фінал не зв'язані між собою і з використаною музикою протягом 50 % комбінації. Учасники демонструють серії традиційних аеробних комбінацій тільки одного разу або двічі, а далі вони повторюються. Характерні однотипні рухи та однаковий ритм. Зв'язки між рухами не динамічні, але виконуються без зупинок. Студенти демонструють хороший рівень виконання комбінації, але перед кожним елементом помітно хвилюються або стають невпевненими.
	5-6 балів	Стиль рухів не відповідає музиці, звукові акценти не використані. Хороша інтенсивність на початку комбінації, а в другій половині інтенсивність знижується. Стиль рухів не відповідає музиці. Звукові акценти не використані. Немає взаємодії і «командної роботи». Рухи дуже прості і не поєднуються із загальним контекстом. У програмі присутні тільки базова координація. Перед кожним елементом учасники роблять короткі зупинки для концентрації. Студенти демонструють низький рівень презентації. Студенти рухаються не в «музику» в значній частині презентації.
	4 балів	Музика використана як фон, рухи не відповідають. Відсутні серії аеробних комбінацій, немає різноманітності в різних площинах. Мала амплітуда рухів і відсутність витривалості. Відсутня оригінальність, взаємодія на емоційному і фізичному рівні, прості рухи, що повторюються. Хореографія містить переходи із зупинками, що ділить програму на безліч частин. Студенти абсолютно не уміють подати себе. Учасники або один учасник в групі майже впродовж усієї програми рухався не в музику.
	0-3 Балів (не зараховано)	Здобувач не може виконати жодного елементу комбінації. Рухається не в музику. Спостерігається дезорієнтація в просторі.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 36 балів поточної успішності.	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	Основна 1. Возник Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. - Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с. 2. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування : курс лекцій - Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2011. - 368 с. Шифр: 75.1 1. Гурман Л.Д. Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів : курс лекцій - Кам'янець-Подільський : К-ПДУ, РВВ, 2011. - 184 с. 2. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. - Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені І.Огієнка, 2012. 3. Шифр: 75.1 Авторський знак МБ4 Кількість примірників: 12 В наявності: 12 4. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. - 248 с. 5. Ленська Т.Г., Пягребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. - 228 с.	
Локація	Згідно з розкладом https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/	