

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методологія керування фізичним здоров'ям людини

Освітня програма «Середня освіта. Фізична культура»
Другий (магістерський) рівень
Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії
та методики фізичної культури
Протокол № від 31 серпня 2021 р.

Івано-Франківськ – 2021

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методологія керування фізичним здоров'ям людини
Освітня програма	Середня освіта. Фізична культура
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта. Фізична культура
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Освітній рівень	Другий (магістерський) рівень
Статус дисципліни	За вибором студента
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 14 год. Практичні заняття – 20 год. Самостійна робота – 56 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни

Предмет «Технологія керування фізичним здоров'ям людини» спрямований на засвоєння студентами сучасних уявлень про здоров'я в цілому і фізичне здоров'я зокрема, усвідомлення його важливості для індивідуального і суспільного життя; ознайомлення з основними факторами, які є складовими фізичного здоров'я, засадами здорового способу життя, методами оцінки рівня фізичного здоров'я; оволодіння навичками: оцінки фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, резистентності до холодних впливів, розробки індивідуальних режимів рухової активності, раціонів харчування, рекреаційно-оздоровчих й рухово-анімаційних програм; розвитку творчого потенціалу, необхідного для подальшого самонавчання, саморозвитку і самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Мета - формування знань і вмінь, необхідних для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури щодо формування фізичного здоров'я в учнівській молоді.

В процесі проведення занять майбутній магістр повинен засвоїти:

- основні поняття, що характеризують фізичне здоров'я людини;
- значення рухової активності у формуванні фізичного здоров'я;
- сучасні методи визначення стану фізичного здоров'я;
- значення природних факторів у формуванні фізичного здоров'я;
- значення харчування у формуванні фізичного здоров'я;

Завдання дисципліни «Технологія керування фізичним здоров'ям людини» полягає у засвоєнні основних понять, що характеризують фізичне здоров'я людини; ознайомлення з різними видами і режимами рухової активності, які впливають на формування фізичного здоров'я; оволодіння сучасними методами оцінки функціональних резервів фізіологічних систем організму, фізичного розвитку, фізичної підготовленості; ознайомлення з можливістю використання природних факторів та характером впливу різних раціонів харчування на фізичне здоров'я.

Компетентності	
<p>ЗК-3 здатність до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації</p> <p>ЗК-8 здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання, у тому числі в нових областях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності</p> <p>ЗК-9 здатність і готовність планувати та здійснювати наукові дослідження у сфері професійної діяльності, розробляти та управляти проектами</p> <p>ФК-2 здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури</p> <p>ФК-8 здатність до формування в учнів (студентів) ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків</p> <p>ФК-14 здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури</p> <p>ФК-15 здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі наукометричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичної культури</p>	
Програмні результати навчання	
<p>ПРН-8 вміє застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи</p> <p>ПРН-15 вміє планувати та проводити наукові дослідження з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності професійної діяльності</p> <p>ПРН-17 вміє використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології і засоби масової інформації для вирішення культурно-просвітницьких завдань у фізичній культурі</p> <p>ПРН-19 вміє аналізувати інформацію з різних джерел, готувати до публікації тексти професійного змісту державною та іноземною мовами; узагальнювати результати експериментально-дослідницької і аналітичної роботи у вигляді дипломної роботи та інших наукових публікацій; проявляти принциповість і нетерпимість до проявів академічного плагіату;</p>	

3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1	Сучасні уявлення про здоров'я людини	<p>знати: визначення понять «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «психічне здоров'я», «культура здоров'я», сучасні тенденції розвитку науки про фізичне здоров'я.</p> <p>розуміти: вплив значення фізичного здоров'я для індивідуального і суспільного життя.</p>	1. Розкрити зміст понять категорії «здоров'я» (глосарій)

2	Фактори, що визначають фізичне здоров'я людини	<p>знати: поняття «фізичного здоров'я» та його складових; напрямки використання засобів і методів фізичної культури для удосконалення фізичного здоров'я.</p> <p>вміти: використовувати соматометричні й функціональні показники для оцінки фізичного здоров'я.</p>	<p>1. Розкрити особливості застосування різних факторів для покращення фізичного здоров'я (глосарій)</p> <p>2. Ознайомитися з Інтернет-ресурсами з проблеми фізичного здоров'я</p> <p>3. Пройти тестові завдання</p>
3	Функціональні резерви організму і фізичне здоров'я людини	<p>знати: особливості прояву функціональних резервів, дихальної, серцево-судинної, м'язової систем; основні методи визначення фізіологічних показників діяльності кардіореспіраторної і м'язової систем.</p> <p>вміти: використовувати відповідні методи та критерії для оцінки резервних властивостей фізіологічних систем.</p>	<p>1. Ознайомитися з методами оцінки функціональних резервів організму.</p> <p>2. Визначити фізіологічні показники діяльності дихальної, серцево-судинної і м'язової систем і на їх основі встановити рівень резервних можливостей.</p> <p>3. Пройти тестові завдання.</p>
4	Вплив рухової активності на формування фізичного здоров'я людини	<p>знати: вікові норми добової рухової активності та методи її визначення; вплив гіпокінезії і гіподинамії на організм людини.</p> <p>вміти: застосовувати методи визначення добової рухової активності та здійснювати її моделювання з урахуванням віку, статті і рівня функціональних резервів організму.</p>	<p>1. Ознайомитися з віковими нормами добової рухової активності для школярів різного віку та методами її визначення.</p> <p>2. Пройти тестові завдання.</p>
5	Вплив харчування на формування фізичного здоров'я	<p>знати: статево-вікові норми щодо потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах, вітамінах, воді; визначення поняття «раціональне харчування»; особливості витрат енергії під час різних видів рухової активності та вплив харчування на процеси росту і розвитку організму, диференціацію його функцій.</p> <p>вміти: здійснювати аналіз харчового раціону та моделювати його з урахуванням віку, рівня рухової активності, пори року, кліматичних умов.</p>	<p>1. Ознайомитися з віковими нормами в споживанні різних складових харчового раціону.</p> <p>2. Завдання на практичне заняття: скласти індивідуальний харчовий раціон.</p> <p>3. Індивідуальні завдання: підготувати міні-лекцію на тему «Особливості харчування при регулярних заняттях фізичними і спортивними вправами»</p>

6	Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я	<p>знати: основні природні фактори, які мають вплив на фізичне здоров'я людини; фізіологічні механізми, принципи й режими загартування з використанням повітряних, водних процедур та ультрафіолетового опромінення.</p> <p>вміти: моделювати режими загартування природними факторами з урахуванням віку, рівня резистентності організму до їх впливу, пори року.</p>	<p>1. Розкрити зміст понять теми (глосарій)</p> <p>2. Ознайомитися з вимогами щодо розробки режимів загартування за допомогою природних факторів (повітря, вода, ультрафіолет).</p> <p>3. Пройти тестові завдання.</p>
7.	Сучасні методи оцінки рівня фізичного здоров'я.	<p>знати: методи оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального і біологічного віку.</p> <p>вміти: визначати тотальні розміри і склад тіла, соматичне здоров'я, рівень фізичної підготовленості.</p>	<p>1. Визначити рівень індивідуального соматичного здоров'я.</p>

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	70
Самостійна робота	25
Знання дефініцій	5
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на заняттях	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання категорій і понять	Разом
70	25	5	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,70, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 70 балів.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 70 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 25 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та

практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, виконання практичних робіт, написання доповідей, опрацювання завдань робочих зошитів, тощо.

- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Навчально-наукова лабораторія (15 місць), мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми)
Література	
1.	Валеологія.: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В2 ч./ за ред. В. І. Бобрицької. Полтава "Скайтек", 2001. 146с.
2.	Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3.	Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
4.	Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.
5.	Указ Президента України № 300/2021 від 21.07.2021 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ. Олімпійська література. 2003. Т.2.
7. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2003.
8. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y> (дата звернення: 13.04.2021).
9. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <http://clinic.gov.ua/?p=1647> (дата звернення: 13.04.2021).
10. Основи здоров'язбережної компетентності: курс підготовки вчителів. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40#1> (дата звернення: 13.04.2021).
11. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісніченко О.І., Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, 2006. [online] Доступно: <<http://guhr.srmsk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php>>
12. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Л.: ЛДУФК. [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2C%20Є.%20Приступа%2C%20Л.%20.>.
13. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, 2015. [online] Доступно: <<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637>>
14. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 128 с.

Допоміжна література

1. Микитюк О.М., Бойчук Ю.Д., Іонов І.А. Екологічна безпека харчування людини: навч. посіб. Харків: ХНПУ, 2007. 183 с.
2. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (Наказ МОЗ України №272 від 18.11.1999 р., К., 1999).
3. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. 473 с.
4. Бойчук Ю.Д., Солошенко Е.М., Смоляр В.І., Циганенко О.І. Екологічні проблеми харчування людини. К.: Око-плюс, 2002. 92 с.
5. Полька Н.С., Бердник О.В. Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства. Журнал Національної академії медичних наук України. 2013. Т. 19, № 2. С. 226-235.
6. Цимбалюк Сергій. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С.88-93.
7. Свістельник Ірина. Здоровий спосіб життя: анот. бібліогр. показчик друкованих видань трьома мовами. К.: Кондор, 2011. 270с.
8. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука Україні. Львів, 2015. N 5 (69). С. 56-63.

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407
---------	---

	тел. (0342) 59-60-12 https://ktmfks.pnu.edu.ua/ ktmfks@pnu.edu.ua
Викладач	Остап'як Зіновій Миколайович Доктор медичних наук, професор
Контактна інформація викладача	0965782295 zinovii.ostapiak@pnu.edu.ua

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності””. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського</p>

	<p>національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач

Остап'як З.М.