

# ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького  
інституту соціальних технологій  
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„07”

09

2020 р.

### СИЛАБУС

#### навчальної дисципліни

#### **Основи теорії спорту для всіх**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: залік

**Хмельницький 2020 рік**

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Пуча Володимир Іванович – професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій
Профайл викладача	<a href="https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/293">https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/293</a>
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: (0382) 70-45-56 Електронна пошта: hist_ukraine@ukr.net Вайбер: – Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <a href="http://vo.uu.edu.ua/">http://vo.uu.edu.ua/</a> за адресою:	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10251">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10251</a>

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		30 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
Самостійна робота			
74 год.	112 год.		
Вид семестрового контролю: залік			

### **ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:**

Теорія і методика фізичного виховання,  
Фізіологія людини,  
Адаптивне фізичне виховання

### **ПОСТРЕКВІЗИТИ:**

Спортивні єдиноборства та методика їх викладання  
Фізіологія рухової активності  
Основи туризму та орієнтування  
Теорія і методика викладання рухливих ігор  
Гімнастика і методика її викладання

### **МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

Формування у студентів системи базових знань масового спорту, розуміння концептуальних засад системи спорту для всіх, набуття умінь та навичок аналізу в організації та проведенні різних форм фізичної активності в системі спорт для всіх.

### **ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

- сформувати у студентів систему знань про рухову активність спорт для всіх (цілі, принципи, структуру, функції та методи);
- прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на визначення місця спорту для всіх у системі фізичного виховання та спорту;
- навчити основам методів фізкультурно-оздоровчих тренування людей різного віку, фізичного розвитку, стану здоров'я та гендерних особливостей;
- вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту.\

### **ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

## ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 9. 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.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Модуль 1</b>															
<b>Змістовий модуль 1.</b>															
<b>Теоретичні основи спорту для всіх</b>															
<b>Тема 1.</b> Теоретичні основи спорту для всіх як навчально-наукова дисципліна	6	2	2	-	-	-	2	6	1	-	-	-	-	5	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> огляд додаткової літератури
<b>Тема 2.</b> Система спорту для всіх як наукова проблема	6	2	-	-	-	-	4	6	1	-	-	-	-	5	
<b>Тема 3.</b> Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх.	8	2	2	-	-	-	4	8	1	-	-	-	-	7	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 4.</b> Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах	6	2	-	-	-	-	4	6	1	-	-	-	-	5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Тема 5.</b> Передумови формування спорту для всіх в Україні.	8	2	2				4	8				-	-	-	8	<b>АР:</b> письмове тестування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> складання ессе
<b>Тема 6.</b> Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.	6	2	-	-	-	-	4	6				-	-	-	6	
<b>Тема 5.</b> Передумови формування спорту для всіх у світі	8	2	2	-	-	-	4	8				-	-	-	8	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> Складання порівняльної таблиці
<b>Тема 8.</b> Функції системи спорт для всіх.	6	2	-	-	-	-	4	6				-	-	-	6	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	-	-	-	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>52</b>		
<b>Змістовий модуль 2.</b>																
<b>Практичні основи спорту для всіх</b>																
<b>Тема 9.</b> Структура системи спорт для всіх	6	2	2	-	-	-	2	6	1			-	-	-	5	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 10.</b> Рухома активність і здоров'я.	6	2	-	-	-	-	4	6	1			-	-	-	5	
<b>Тема 11.</b> Рухова активність дорослих	8	2	2	-	-	-	4	8		1		-	-	-	7	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійне опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 12.</b> Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.	8	2	-	-	-	-	6	8		1		-	-	-	7	
<b>Тема 13.</b> Методи визначення рухової активності..	8	2	2	-	-	-	4	8				-	-	-	8	<b>АР:</b> письмове тестування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> складання картки рухової активності
<b>Тема 14.</b> Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні	8	2	-				6	8							8	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійне опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 15.</b> Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	8	2	2	-	-	-	4	8				-	-	-	8	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	-	-	-	<b>32</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>50</b>		
<b>Усього годин</b>	<b>110</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	-	-	-	<b>64</b>	<b>110</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>102</b>		
ІНДЗ	10	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	10	ІНДЗ: реферат	
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	-	-		<b>74</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>112</b>		

## ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### *1. За джерелом інформації:*

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

*2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

*3. За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

*4. За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

### **В ході лекцій використовуються наступні методи:**

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

### **В ході практичних занять застосовуються наступні методи:**

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### **Основна:**

1. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навчальний посібник / укладачі: В. А. Товт, В. Я. Сусла. Ужгород: ПП «Данило С.І.». 2017. 128 с.

## Допоміжна

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : монографія. Київ : Олімп, л-ра, 2009. 279 с.

2. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Видавництво Астон, 2013. 96 с.

3. Основи теорії спорту для всіх : метод. посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Ужгород: „Говерла”, 2014. 108 с.

## Інформаційні ресурси

1. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»  
URL : <https://sportforall.gov.ua/> (дата звернення 31.08.2020)

2. Гасюк І. Л. Спорт для всіх : державне стимулювання розвитку. URL : [http://www.investplan.com.ua/pdf/12\\_2012/30.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/12_2012/30.pdf)

3. Дутчак М. В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08dumsau.pdf>

4. Теорія і практика спорту для всіх в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24440>

5. Технології та види спорту для всіх. URL : <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Анотація-технології-та-види-спорту-для-всіх.pdf>

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

### Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Понятійний апарат дисципліни «Теоретичні основи спорту для всіх»	2
2	Система спорту для всіх як наукова проблема	4
3	Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх.	4
4	Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах	4
5	Передумови формування спорту для всіх в Україні.	4
6	Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.	4
7	Цілі системи спорт для всіх.	4
8	Функції системи спорт для всіх.	4
Модульний контроль		2
9	Структура системи спорт для всіх	2
10	Рухома активність і здоров'я.	4
11	Рухова активність дорослих.	4
12	Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.	6
13	Методи визначення рухової активності.	4

14	Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні	6
15	Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	4
Модульний контроль		2
<b>ІНДЗ</b>		<b>10</b>
<b>Разом</b>		<b>74</b>

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>Змістовий модуль 1.</b> <i>Теоретичні основи спорту для всіх</i>			
Теоретичні основи спорту для всіх як навчально-наукова дисципліна (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I - II
Система спорту для всіх як наукова проблема (4 год.)			
Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	III - IV
Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах (4 год.)			
Передумови формування спорту для всіх в Україні. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V - VI
Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні. (4 год.)			
Цілі системи спорт для всіх. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	VII
Функції системи спорт для всіх. (4 год.)			
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
<i>Всього: 32 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
<b>Змістовий модуль 2.</b> <i>Практичні основи спорту для всіх.</i>			
Структура системи спорт для всіх (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	IX
Рухома активність і здоров'я. (4 год.)			
Рухова активність дорослих. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	X
Фактори, що впливають на формування мотивації рухової			

активності людини. (6 год.)			
Методи визначення рухової активності. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XI - XII
Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні(6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XIII
Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (4 год.)			
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XIV
<i>Всього: 32 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	12	XIV
<b><i>Разом: 74 год.</i></b>	<b><i>Разом: 46 балів</i></b>		

### КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

<p>Оцінювання досягнень студента</p>	<p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну</i></p>
--------------------------------------	--

	<p>контрольну роботу.</p> <p>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</p> <p>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</p> <p>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</p>
--	--

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>	<b>A</b>	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>		<b>B</b>	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>		<b>C</b>	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>		<b>D</b>	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>		<b>E</b>	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	<b>FX</b>	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>		<b>F</b>	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Оцінка	Критерії оцінювання
<b>«відмінно»</b>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.

<b>«задовільно»</b>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

### **ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

**ПЕРЕВІРЕНО:**

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.