

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
ЖИТОМИРСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ**

КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Житомирського економіко-
гуманітарного інституту



Катерина

ШАФРАНОВА

«02» вересня 2024 р.

СИЛАБУС

ОК 1.4 Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)

Освітньо-професійна програма Менеджмент
(назва освітньої програми)

освітнього рівня

бакалавр
(назва освітнього рівня)

галузь знань 07 Управління та адміністрування
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 073 Менеджмент
(шифр і назва спеціальності(тей))

Житомирський економіко-гуманітарний інститут

Обсяг, кредитів: 4(120)

Форма підсумкового контролю: залік, залік

Житомир 2024 рік

**ІНФОРМАЦІЯ
ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ**

Викладач	<i>Гусаревич Олександр Валентинович</i> — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Асистент викладача	
Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання	
Профайл викладача	https://vo.uu.edu.ua/user/view.php?id=47011
Профайл асистента	
Канали комунікації	<i>Електронна пошта:</i> kaf.socio.zehi@gmail.com +380503172270
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.ukraine.edu.ua/ за адресою	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=14173

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань <u>07 Менеджмент та адміністрування</u>	Вид дисципліни <u>Обов'язкова</u>	
	Спеціальність <u>073 Менеджмент</u>	Цикл підготовки <u>Загальний</u>	
Модулів – 2	Спеціалізація <u>не передбачена</u>	Рік підготовки	
Змістових модулів – 4		1-й	
		Семестр	
		1-й, 2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: <u>українська</u>	Лекції	
		14	4
Практичні, семінарські			
46		16	
Самостійна робота			
Загальний обсяг годин – 120		60	100
	Індивідуальні завдання		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>Бакалавр</u>	Вид семестрового контролю: поточний контроль на практичних заняттях	
		модульний контроль - контрольне завдання за результатами вивчення навчального матеріалу, об'єднаного в модуль	
		підсумковий контроль: 1-й -залік – 1 год., 2-й –залік – 1 год.	

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання;

3-4 курси ОС «бакалавр», 1-2 курси ОС «магістр» – 25% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

Здобувачі освіти заочної форми навчання мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи заплановані програмою дисципліни і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми навчання проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми навчання для здобуття ними усіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання, університет надає додаткову

можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми досвідатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Вивченню дисципліни передує якісне засвоєння навчального матеріалу в рамках повної загальної середньої освіти. Дисципліна « Охорона праці, безпека життєдіяльності та цивільний захист».

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Навчальна дисципліна «Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)» є базовою для підготовки здобувачів освіти спеціальностей освітнього ступенів «бакалавр» і є підґрунтям для вивчення фундаментальних дисциплін циклу загальної підготовки. Дисципліна «Інклюзивне суспільство».

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Мета - послідовне формування у бакалаврів фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці в умовах стресу, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури та стресостійкості в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

– надати здобувачам освіти знання щодо поняття фізичної культури, зокрема щодо основ здорового способу життя, психології стресу і стресостійкості особистості;

– виробити у здобувачів освіти техніку безпеки на заняттях із фізичної культури;

- надати знання і виробити навички здорового способу життя та знаходження шляхів зміцнення здоров'я;
- визначити особливості охорони здоров'я народу як основу соціальної політики держави;
- вивчити основні складові здоров'я та основи формування здорового способу життя;
- визначити психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та формування стресостійкості особистості.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

знати:

- основи техніки безпеки на заняттях із фізичної культури;
- теоретичні засади формування здорового способу життя;
- складові здоров'я та основи формування здорового способу життя;
- основи рухової активності, здорового сну та харчування;
- вплив психотропних речовин на здоров'я людини;
- методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я;
- основи експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я підлітків;
- психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та стресостійкості особистості;
- взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я;
- роль соціальної та духовної складових здоров'я в успішній життєдіяльності особистості.

вміти:

- дотримуватися техніки безпеки на заняттях із фізичної культури;
- застосовувати навички здорового способу життя;
- дотримуватися рухової активності, здорового сну та харчування;

- протистояти впливу психотропних речовин на здоров'я людини;
- застосовувати методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я;
- застосовувати експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків;
- аналізувати психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та формувати навички стресостійкості особистості;
- виконувати запропоновані навчальною програмою контрольні нормативи і тести з фізичної культури.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

ПРН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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
Модуль 1. Фізична культура та індикатори здоров'я															
Змістовий модуль 1. Фізична культура як навчальна дисципліна															
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна	6	1	–	2	–	–	3	7	1	–	–	–	–	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання

																ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Техніка безпеки на заняттях фізичної культури	6	1	–	2	–	–	3	7	1	–	–	–	–	6	6	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я	6	1	–	2	–	–	3	5	–	–	–	–	–	5	5	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Здоров'я та хвороба	7	1	–	2	–	–	4	5	–	–	–	–	–	5	5	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	27	4	–	8	–	2	13	26	2	–	–	–	2	22		
Змістовий модуль 2. Індикатори здоров'я																
Тема 5. Здоров'я та його складові	6	1	–	2	–	–	3	5	–	–	–	–	–	5	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Основи формування здорового способу життя	6	1	–	4	–	–	3	7	–	–	–	–	–	7	7	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Рухова активність	6	1	–	4	–	–	3	7	–	–	–	–	–	7	7	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення спортивного заняття
Тема 8. Основи раціонального харчування	7	1	–	4	–	–	4	7	–	–	–	–	–	7	7	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	27	4	–	14	–	2	13	28	–	–	–	–	2	26		
Усього годин	54	8	–	22	–	4	20	54	2	–	–	–	4	48		
ІНДЗ	6	–	–	–	–	6	–	6	–	–	–	–	6	–	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	60	8	–	22	–	10	26	60	2	–	–	–	10	48		
Модуль 2. Основи здорового способу життя, психологія стресу та стресостійкості особистості																
Змістовий модуль 3. Основи здорового способу життя																
Тема 9. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя	6	1	–	2	–	–	3	11	–	–	–	–	–	11	11	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури

Тема 10. Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я	6	1	–	2	–	–	3	9	-	–	–	–	–	9	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 11. Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я	6	1	–	2	–	–	3	9	–	–	–	–	–	9	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання комплексу вправ
Тема 12. Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків	7	1	–	2	–	–	4	9	–	–	–	–	–	9	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	–	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 3	27	4	–	8	–	2	13	40	2	–	-	–	2	36	
Змістовий модуль 4. Психологія стресу та стресостійкості особистості															
Тема 13. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	6	1	–	2	–	–	3	9	–	–	–	–	–	9	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 14. Особистість і стрес	6	-	–	4	–	–	3	11	–	–	–	–	–	11	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 15. Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я	6	1	–	4	–	–	3	11	–	–	–	–	–	11	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення спортивних вправ
Тема 16. Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості	7	-	–	4	–	–	4	11	–	–	–	–	–	11	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	-	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 4	25	6	–	14	–	2	26	28	–	–	–	–	2	28	
Усього годин	54	6	–	24	–	4	52	84	2	–	-	–	4	76	

ІНДЗ	6	–	–	–	–	6	–	6	–	–	–	–	6	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	14	–	46	–	-	60	120	2	–	-	–	10	108	

Примітки: *АР* – аудиторна робота, *СР* – самостійна робота, *ІНДЗ* – індивідуальне завдання., *МК* – модульний контроль

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи та форми організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), практичні заняття, 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 здобувачів освіти з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти 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 здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачами освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції здобувачам освіти може видаватися

надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають здобувачам освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються такі методи:

- практичне заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага здобувачів освіти зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки;
- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового практичного заняття з змістового модуля з використанням тестового контролю.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.
2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.
3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.
4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.
5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.
6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.
7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод "вибуху", метод природних наслідків і трудовий метод.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни застосовуються такі методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти:

1. **Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу** – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів із життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, дослідни).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувачу освіти, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовуються для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

- Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

- Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами та порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною.

Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами слуху

Для здобувачів освіти з вадами слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має ваду слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з вадами слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти нечують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з руховими порушеннями

Здобувачі освіти з руховими порушеннями, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з руховими порушеннями навчатися без необхідності фізично перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голівки).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг виконуваних письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти

із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Навчальна та довідкова література

Основна:

1. Глазирін І.Д., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 88 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 324 с.
4. Стресостійкість : навчальний посібник / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. 126 с.
6. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Рівне : Видавець О. О. Євенок, 2022. 312 с.

Допоміжна:

1. Бондарчук О.І., Пінчук Н.І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
2. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Випуск 4. 2021. С. 113–117.
3. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
4. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. 152 с.
5. Циганчук Т.В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. 2010. № 8. С. 18–30.
6. State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions / International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.5, p.16-26.
7. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students / International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 www.ijaep.com Vol.9 No.5, p.27-34.

8. Criterios para evaluar la preparación física de los agentes de policía de patrulla para realizar las actividades / Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. <http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/> Año: VII Número: 2 Artículo no.:26 Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2020.

9. La falta de competencia metódica de los futuros oficiales en el entrenamiento físico como un problema pedagógico / Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. <http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/> Año: VII Número: 2 Artículo no.:25 Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2020.

10. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. / Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі закладу вищої освіти // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021.

11. Кіндзер Б.М., Русин Л.П., Бардашевський Ю.В., Гусаревич О.В., Людовик Т.В., Сабадош М.В. The Program of Physical Therapy for Veterans of Martial Arts in case of a Hypertensive Crisis / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. – Вип. 9 (140). – С. 57-65.

7.4. Інформаційні ресурси

1. The International Olympic Committee. URL: <https://www.olympic.org/ioc>.
2. Національний Олімпійський комітет України. URL: <http://www.noc-ukr.org/ua/home.html>.
3. Олімпійська арена. URL: <http://www.olimparena.org>.
4. Фізкультура. Бібліотека електронної літератури. URL: <http://www.rl.odessa.ua/index.php/uk/biblioteka/fizkultura>.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
МОДУЛЬ 1		
1	Фізична культура як навчальна дисципліна	3
2	Техніка безпеки на заняттях із фізичної культури	3
3	Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я	3
4	Здоров'я та хвороба	4
<i>Модульний контроль</i>		2
5	Здоров'я та його складові	3
6	Основи формування здорового способу життя	3
7	Рухова активність	3
8	Основи раціонального харчування	4

<i>Модульний контроль</i>		2
Разом		30
МОДУЛЬ 2		
1	Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя	3
2	Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я	3
3	Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я	3
4	Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків	4
<i>Модульний контроль</i>		2
5	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	3
6	Особистість і стрес	3
7	Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я	3
8	Роль соціальної та духовної складових здоров'я в успішній життєдіяльності особистості	4
<i>Модульний контроль</i>		2
Разом		30
РАЗОМ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ		60

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 модулів. Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів (30 балів). Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.
-------------------------------	--

	Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.
--	---

Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	МОДУЛЬ 1			
		Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	0	0	0	0	0
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	4	4	16	7	28
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			37		49
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 86					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 14 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3

2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					14
Разом					14
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 14					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					
Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	МОДУЛЬ 2			
		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	2	2	4	2	4
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	4	4	16	7	28
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			37		49
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 86					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 14 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					14
Разом					14
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 14					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					

Розподіл балів, які отримують студенти для ЗАЛІКУ

Поточне тестування та самостійна робота														Підсумковий тест (ЗАЛІК)	Сума	
Змістовий модуль 1, 2, 3																(за вибором студента)
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	10	Не більше 30	
20			20					20								

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
МОДУЛЬ 1												
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ	не більше 100	
8	8	8	8	5	8	12	12	12	5	14		

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
МОДУЛЬ 2												
Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4							
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ		не більше 100
8	8	8	8	5	8	12	12	12	5	14		

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре	4		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4		C	добре
64 – 74	задовільно	3		D	задовільно
60 – 63	задовільно	3		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

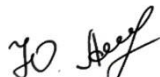
Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	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.
«задовільно»	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.
«незадовільно»	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, на корпоративній платформі дистанційного навчання Moodle. Здобувачі вищої освіти можуть самостійно ознайомитись із електронними презентаціями лекцій та іншим матеріалом до курсу при об'єктивних причинах пропуску занять, розміщених на корпоративній платформі дистанційного навчання Moodle</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

В.о. завідувача кафедри
менеджменту та туризму
(посада, звання)


(підпис)

Юлія ДИВИНСЬКА
(прізвище та ініціали)

27 серпня 2024 р.