

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт**

Освітня програма «Фізична культура і спорт» перший (бакалаврський)  
рівень

Спеціальність 017 – фізична культура і спорт

Галузь знань 01 освіта

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “27” серпня 2023. р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 – фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	4/8
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 14 год. Практичні заняття – 16 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

<b>Мета та цілі дисципліни</b>
<p>Вибіркова навчальна дисципліна «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт» є процес засвоєння технології професійної діяльності для організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи з різними верствами населення.</p> <p>Метою вивчення навчальної дисципліни «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт» є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення оздоровчих інноваційних занять (кондиційних тренувань) за участю різних верств населення.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок під час кондиційного тренування; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення оздоровчого тренування.</p>
<b>Компетентності</b>
<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>
<p>ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p>

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН9. 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.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН13. Використовувати засвоєнні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Вступ у предмет «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт».	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: Мета і завдання курсу «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт». Зміст навчального курсу, його зв'язок з іншими дисциплінами які вивчаються за навчальним планом, значення для підготовки фахівців галузі фізична культура. Понятійний апарат предмету «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання та спорт». Сучасні уявлення про феномен здоров'я людини. Поняття «здоров'я». Стан здоров'я людини. Складові здоров'я та їх показники. Чинники передумов здоров'я. Поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
2.	Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування. Раціональна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

		<p>норма рухової активності. Рівні нормування рухової активності. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Тижневий обсяг раціональної рухової активності представників різних верств населення. Витрати енергії на різні види фізичних вправ. Характеристика фізичних і фізіологічних показників навантажень при оздоровчому тренуванні. Пороговий і піковий показник ЧСС. Рівні фізичного стану. Раціональні обсяги фізичних вправ різного спрямування.</p>	
3.	Контроль за оздоровчим ефектом кондиційних тренувань.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: Визначення, мета за завдання контролю. Оцінка тренувального ефекту (терміновий, відставлений, кумулятивний). Методи визначення фізичного стану (анкетні; комплексні експрес-системи діагностики; за показниками, які вимірюються в умовах спокою; природні рухові тести на витривалість). Види контролю в оздоровчому тренуванні (оперативний, поточний, етапний контроль і самоконтроль).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
4.	Структура і характеристика сучасних іноваційних оздоровчих систем.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: Системи психоемоційного оздоровлення. Системи фізичного розвитку. Системи оздоровчого харчування. Дихальні оздоровчі системи. Системи загартування. Системи очищення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
5.	Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовується в оздоровчому тренуванні	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

		<p>Оздоровча ходьба найдоступніший різновид фізичного навантаження.</p> <p>Біг – засіб зміцнення здоров'я для людей різного віку.</p> <p>Плавання – найефективніший засіб оздоровлення.</p> <p>Ефективний засіб зміцнення здоров'я та розвитку витривалості це їзда на велосипеді.</p> <p>Ходьба і біг на лижах – ефективний засіб розвитку витривалості і загартування організму.</p> <p>Рангове оцінювання засобів зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності.</p> <p>Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів у циклічних вправах</p>	роботи
6.	Оздоровче тренування із застосуванням різновидів оздоровчих видів гімнастики	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <p>Основні засоби оздоровчих видів гімнастики (вправи для загального розвитку, прикладні вправи, стрибки, елементи вільних вправ і художньої гімнастики).</p> <p>Головні методичні особливості гімнастики.</p> <p>Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.</p> <p>Авторські системи оздоровчого фізичного тренування на основі використання гімнастичних вправ.</p> <p>Оздоровчий фітнес.</p> <p>Аеробні види гімнастики (ритмічна гімнастика, базова аеробіка, танцювальна аеробіка, циклічна аеробіка, футбол-аеробіка, східноєвропейська аеробіка, аквааеробіка).</p> <p>Атлетичні види гімнастики.</p> <p>Стретчинг. Косметичні види оздоровчої гімнастики. Східні системи гімнастики. Лікувально-профілактичні види гімнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
7.	Оздоровче тренування із застосуванням різновидів народних та спортивних ігор.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Тести рівня знань,</li> <li>• Завдання для самостійної</li> </ul>

	<p>Використання українських народних ігор, розваг та забав у оздоровчому тренуванні.</p> <p>Групування українських народних рухливих ігор за інтенсивністю навантаження та за релігійним та господарським календарем.</p> <p>Методика проведення народних ігор.</p> <p>Спортивні ігри що застосовуються у оздоровчому тренуванні (волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, футбол).</p> <p>Дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять із використанням спортивних ігор.</p> <p>Програми оздоровчих занять спортивними іграми.</p> <p>Типові навчальні плани секційних занять з оздоровчою спрямованістю.</p> <p>Комплектування груп в оздоровчих заняттях спортивними іграми.</p>	роботи
--	--	--------

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на заняттях	<b>25</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу										ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття								КСР					
	1	2	3	4	5	6	7	8						
<b>Т</b>	100	100	100	100	100	100	100	100						<b>10</b>
<b>УВ</b>	100	100	100	100	100	100	100	100						<b>5</b>
<b>ПН</b>	100	100	100	100	100	100	100	100					<b>100</b>	<b>25</b>
<b>СР</b>												<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>	<b>100</b>												<b>50</b>	
<b>Разом</b>													<b>100</b>	

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

ІЗ – індивідуальне завдання;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Під час вивчення дисципліни студент здає практичні навички за 5 модулями.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **25 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навичок та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Найбільш цікаві та змістовні доповіді можуть бути рекомендовані для оприлюднення на студентських конференціях, круглих столах тощо.

**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу двічі на семестр ( в середині – КСР 1 та кінці семестру – КСР 2) за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на тижні контролю самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи (КСР1, КСР 2 ) вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100. (КСР 1=100, КСР 2=100).

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **25 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у



100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**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.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**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 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 помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням	не зараховано з обов’язковим

		дисципліни	повторним вивченням дисципліни
--	--	------------	--------------------------------

Таким чином, під час вивчення дисципліни здійснюється оцінювання 5 видів навчальної роботи:

1. Тестовий контроль знань;
2. Усна відповідь, участь у дискусіях, розв'язування ситуаційних задач;
3. Практичні навички;
4. Індивідуальні завдання;
5. Контроль самостійної роботи.

**Додаткові бали** студенту можуть бути нараховані, якщо результати виконання індивідуальних завдань та інших видів робіт є представлені на студентських конференціях, надруковані у збірниках матеріалів конференцій, а також за активну участь у дискусіях під час практичних занять. За участь у науковій конференції чи публікацію матеріалів конференцій студенту може бути додано додатково 100 балів.

**Пропущені практичні заняття** та **КСР** як з поважної, так і без поважної причини, відпрацьовуються в обов'язковому порядку згідно встановленого графіка відробок і консультацій, що затверджується перед початком семестру на кафедрі. Пропущене заняття вважається відпрацьованим, коли студент виконав усі передбачені форми роботи (тестовий контроль, практичні навички).

Якщо студент пропустив велику кількість занять через хворобу, участь у змаганнях, наукових конференціях тощо, можливе відпрацювання за індивідуальним графіком.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми) та інше
Література:	
<b>Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Амосов М.М. – К., 1990. – 168 с.</li> <li>2. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи навч.-метод. посіб. / І. Боднар – Львів, українські технології. – 2005. – 48с.</li> <li>3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.</li> <li>4. Горохова скриня : Українські народні ігри : для дошкільного та молодшого шк. віку. — К. : Веселка, 1993. — 96 с.</li> <li>5. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. №4 (62). С. 57–62.</li> <li>6. Дубогай О.Д. Фізична культура, як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. – К., 2005. – Кн.6. – С. 124.</li> <li>7. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.</li> <li>8. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. — 1997,-№4.-С. 9-15.</li> <li>9. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Касарда</li> </ol>	

Ольга Зіновіївна. – Луцьк, 2016. – 207 с.

10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Бюджетверхня. - К. : Олімп, л-ра, 2011.-224 с.

11. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика : [монографія] / Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко - Дрогобич ; Вимір, 1999. - 449 с.

12. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа» В. Пилат. - Л.: Троян, 1991. - Ч. 1. - 104 с.

13. Римик Р.В. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк, А.В. Синиця, О.М. Лещак, В.Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / Зб. Наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 272-275.

14. Римик Р.В, Римик В.Р., Маланюк Л.Б. Взаємозв'язок фізичного розвитку і фізичних якостей, як критерій відбору дітей до занять легкою атлетикою. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. Випуск 27-28. С. 265-270.

15. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 27. – С. 65-71.

16. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 28. – С. 52-57.

17. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / Зб. Наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 К (135) 21. – С. 162-165.*

18. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

19. Kantaneva M. Terveysliikkujan opas – testaa kehity ja onnistu. Docendo Finland Oy 2009.

20. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL: <https://vseosvita.ua/library/stattanetradicijni-vidi-gimnastiki-321543.html>

21. «Театр фізичного розвитку й оздоровлення» URL: [http://fastivdnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya\\_navchaljno-ihovnogo\\_procesu/vprovadzhennya\\_innovacijnih\\_tehnologij/teatr\\_fizichnogo\\_rozvitku\\_ta\\_ozdorovlennya\\_ditej\\_dosh\\_kiljogo\\_viku\\_m\\_yefimenko/](http://fastivdnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya_navchaljno-ihovnogo_procesu/vprovadzhennya_innovacijnih_tehnologij/teatr_fizichnogo_rozvitku_ta_ozdorovlennya_ditej_dosh_kiljogo_viku_m_yefimenko/).

22. Осадчий Н.В. Нетрадиційні види гімнастики. URL: [http://nikosad34.blogspot.com/2019/03/3\\_39.html](http://nikosad34.blogspot.com/2019/03/3_39.html)

#### Додаткова:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : Підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.

2. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп

населення. Київ : Олімп. літ., 2010. 248 с.

4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

5. Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 2003. – 132 с

6. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 87–96.

7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.

8. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків: [б. в.], 2014. 343 с.

9. Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»*. ПНУім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2020. С. 56-58

10. Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві» (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 59-61.

11. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

12. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу / Ю. М. Фурман. - К. : Здоров'я, 1994. - 208 с.

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. КСС тел. (0342) 50-60-20 spd@pnu.edu.ua
Викладач	Римик Роман Васильович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактна інформація викладача	+380509341387 <a href="mailto:https://roman.rymyk@pnu.edu.ua">https://roman.rymyk@pnu.edu.ua</a>

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:  ➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a> ➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний</a>
--------------------------	--

	<p><a href="#">університет імені Василя Стефаника</a>».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a>.</li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”</a>.</li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”</a>.</li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></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 <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></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» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></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 професійної освіти та інноваційних технологій 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 <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)»</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Римик Р.В.**