



Назва навчальної дисципліни  
 Кількість кредитів  
 Шифр навчальної дисципліни  
 Прізвище, ім'я, по батькові викладача  
 Науковий ступінь  
 Вчене звання  
 Посада викладача

Контактний телефон викладача  
 Профайл викладача  
 E-mail викладача  
 Розклад консультацій  
 Час проведення  
 Місце проведення

## Нетрадиційні системи фізичної культури

4 кредити ЄКТС/120 год.  
 вибірковий освітній компонент

Довгань Олена Михайлівна

кандидат біологічних наук  
 професор  
 Професор кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання  
 +380684175682

[odovgan05@gmail.com](mailto:odovgan05@gmail.com)

Очні консультації  
 14.40 – 17.00  
 59 ауд.

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна “Дистанційна освіта у фізичному вихованні” (курс за вибором). Цей курс спрямований на розгляд особливостей дистанційного навчання у фізичному вихованні, розвиток професійних компетенцій педагогів, створення ефективних методів та інструментів для проведення занять онлайн, з урахуванням фізичної активності студентів та забезпечення контролю за їхнім станом здоров'я.

**Метою** навчальної дисципліни є надання студентам знання та навички для ефективного застосування дистанційних технологій у викладанні фізичної культури. Оволодіти методиками планування, організації та контролю фізичної активності учнів в умовах дистанційного навчання.

### НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>			
Вступ до нетрадиційних систем фізичної культури.		Усне та письмове опитування, тестовий контроль	<b>25</b>
Техніка і методика системи Йога			
Техніка і методика системи Тай-чі, Цигун, Пілатес			
<b>Змістовний модуль 2.</b>			
Інші системи фізичної культури		Усне та письмове опитування, тестовий контроль	<b>25</b>
Психофізичний вплив нетрадиційних систем			
Інтеграція нетрадиційних систем на уроках та в позаурочних формах.			
<b>Індивідуальне навчально-дослідне завдання</b>			<b>30</b>
<b>Підсумковий тест</b>			<b>20</b>
<b>Всього</b>			<b>100</b>

### ПІДСИЛЕННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.
- Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності, розробка та

презентація освітніх проєктів, мотивування людей до досягнення спільної мети.

- Здатність здійснювати організаційно-управлінську діяльність в галузі освіти (фізична культура) та суміжних областях.
- Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формування культури здорового та безпечного життя, збереження особистого фізичного та психічного здоров'я, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.
- Здатність до здійснення організаційно-управлінських функцій (планування, організації, мотивації та контролю) щодо фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів та оздоровчо-тренувального процесу.
- Здатність впроваджувати інноваційні методи, технології та форми у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності.
- Вміти планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в закладах загальної середньої освіти.
- Вміти використовувати інноваційні освітні технології та технології рухової активності відповідно мотивів і інтересів та національних традицій дітей та молоді.

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Перескладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час тестового контролю заборонене (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### ЛІТЕРАТУРА

#### Основна

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – 132 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2008. – 304с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Дмитрук О.Ю., Щур В.Ю. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.: іл.
4. [Закон України "Про туризм". - Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001.- № 32. С. 5-7.](#)
5. Козинець В.Н. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : Навчальний посібник / Козинець В.Н. – К.: Кондор, 2006. – 256 с.
6. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. - Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
7. Луцький Я.В. Туризм для всіх / Луцький Я.В. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
8. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
9. Сокіл Т.Г. Основи туристичної діяльності : підручник / Сокіл Т.Г. – К. : Грамота, 2006. – 264 с.

### Допоміжна література

1. Туристична діяльність. Нормативна база / уклад. О. М. Роїна. Київ : КНТ, 2005. – 448 с.
2. Туристсько-спортивний словник-довідник. / Авт.-упор. О. В. Колотуха. К.: ФСТУ, 2017. 144 с.
3. Фрей Л. В. Історія розвитку самодіяльного спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Гуманітарний вісник. Сер. Історичні науки. 2014. Вип. 4(1). С. 69–77.