

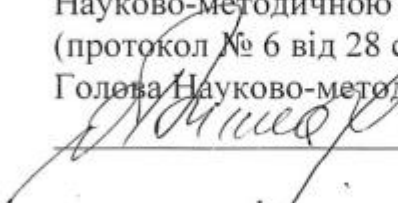
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ
КАФЕДРА УКРАЇНСЬКОЇ ТА ІНОЗЕМНИХ МОВ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 6 від 28 серпня 2024 р.)

Голова Науково-методичної ради


Олександр ПИЖОВ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНА ІНОЗЕМНА МОВА**

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальність: 091 Біологія та біохімія

спеціалізація/освітньо-професійна програма: Фізіологія рухової
активності

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК 4

мова навчання: англійська

Розробник:

Лук'янець Тетяна Геннадіївна,

кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри української та іноземних мов Національного університету фізичного виховання і спорту України,
tlukianets@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою української та іноземних мов

(засідання кафедри, протокол № 12 від 28. 08. 2024 року)

Завідувач кафедри  доцент Т.Г. Лук'янець

ПОГОДЖЕНО:

Начальник
навчально-методичного відділу


Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти


Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності набутих мовленнєвих навичок й умінь у навчально-професійних сферах комунікації.

Знання та вміння, здобуті під час вивчення цієї навчальної дисципліни, будуть використані у таких дисциплінах професійної підготовки фахівця, як анатомія, фізіологія, спортивна фізіологія, біомеханіка та біологія спорту, фізична реабілітація, теорія обраного виду спорту тощо.

Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС. Основні теми: Physical Activity for Life. Physical Activity and Your Health. Fitness and You. Planning a Personal Activity Program. Training and Safety for Physical Activities. Physical Activity Injuries.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі семестрового екзамену або заліку у терміни, встановлені графіком освітнього процесу, розкладу занять та екзаменаційних сесій та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Abstract of the academic discipline. The discipline is aimed at forming general and professional competencies defined by the educational and professional program (curriculum), in particular the ability to use the acquired language skills within various educational, professional and daily communication activities.

The knowledge and skills acquired in the process of studying this master course will be used for studying a number of other training courses. Among them Anatomy, Physiology, Sports Physiology, Physical Rehabilitation, the Theory of the Chosen Sport, etc. should be mentioned.

The volume of discipline - 5 ECTS credits. The main topics include Physical Activity for Life. Physical Activity and Your Health. Fitness and You. Planning a Personal Activity Program. Training and Safety for Physical Activities. Physical Activity Injuries.

The final assessment is conducted in the form of a semester exam or credit test in the terms established by the schedule of the educational process, the schedule of classes and examination sessions and in the amount of educational material determined by the curriculum of the academic discipline.

Мета навчальної дисципліни – на основі сформованої у здобувачів мовної компетенції розвивати спеціальну (професійну) комунікативну компетенцію, яка полягає у їхній здатності розуміти важливу інформацію під час детальних обговорень, лекцій, офіційних заходів тощо за темами професійного спрямування, а також у вмінні здобувачів здійснювати комунікацію у сфері їхньої професійної діяльності.

**Перелік програмних компетентностей, які формуються під час вивчення
«Професійно орієнтованої іноземної мови» відповідно до освітньо-
професійної програми «Фізіологія рухової активності»
для другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 091 «Біологія та біохімія»,
спеціалізація «Фізіологія рухової активності»**

Шифр	Компетентності
Інтегральна компетентність	
ІК	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі біології, зокрема у фізіології рухової активності, при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.
Загальні компетентності	
ЗК 1	Здатність працювати у міжнародному контексті.

Обсяг навчальної дисципліни – 5 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	-	-	40	-	110	150
Заочна / повторний курс	-	-	16	-	134	150

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: володіння іноземною мовою на рівні B1 згідно з Загальноєвропейськими стандартами; успішне опанування на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти дисципліною(ами) та/або курсами загальної англійської мови (General English).

Програма навчальної дисципліни
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				Заочна форма навчання / повторний курс			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л.	практ.	с. р.		л.	практ.	с. р.
<i>Тема 1. Physical Activity for Life. Physical Activity and Your Health. What Everyone is Walking about?</i>	36	-	8	28	36	-	4	32
<i>Тема 2. Fitness and You. Major rules and Principles. How to Stay Fit? A Heart to Last a Lifetime.</i>	36	-	8	28	36	-	4	32
Контрольна робота № 1	2	-	-	2	2	-	-	2
<i>Тема 3. Planning a Personal Activity Program. Training for Different Needs. Think – Drink.</i>	36	-	12	24	36	-	4	32
<i>Тема 4. Training and Safety for Physical Activities. Physical Activity Injuries. Cleaning the Air. Wilderness 991- First Aid.</i>	38	-	12	26	38	-	4	34
Контрольна робота № 2	2	-	-	2	2	-	-	2
Всього годин:	150	-	40	110	150	-	16	130

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Physical Activity for Life. Physical Activity and Your Health. What Everyone is Walking about?

Тема 2. Fitness and You. Major rules and Principles. How to Stay Fit? A Heart to Last a Lifetime.

Тема 3. Planning a Personal Activity Program. Training for Different Needs. Think – Drink.

Тема 4. Training and Safety for Physical Activities. Physical Activity Injuries. Cleaning the Air. Wilderness 991- First Aid.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання / повторний курс
Тема 1. Physical Activity for Life	1. Physical Activity and Your Health.	2	2
	2. Engagement in Sport and Your Health.	2	2
	3. What Everyone is Walking about?	2 2	
	4. Health and Wellness		
Тема 2. Fitness and You	5. Major rules and Principles of Physical Activity.	2 2	2 2
	6. How to Stay Fit?	2	
	7. Training Principles.	2	
	8. A Heart to Last a Lifetime.		
Контрольна робота № 1			
Тема 3. Planning a Personal Activity Program	9. Training for Different Needs. Gender Issues.	2	2
	10. Training for Different Needs. Active Sport.	2	2
	11. Training for Different Needs. Leisure.	2	
	12. Training for Different Needs. Recreation.	2	
	13. Training for Different Needs. Career.	2	
Тема 4. Training and Safety for Physical Activities	14. Think – Drink.	2	
	15. Physical Activity Injuries.	2	2
	16. Minor Injuries. Major Injuries in Sport.	2	2
	17. Cleaning the Air.	2	
	18. Wilderness 991- First Aid.	2	
Контрольна робота № 2	19. First aid Kit.	2	
	20. Prevention is Better than Cure.	2	
	Всього годин:	40	16

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання / повторний курс
Тема 1. Physical Activity for Life	Is Coaching Science or Art?	28	32
Тема 2. Fitness and You	8 Sports Training Principles	28	32
Test 1		2	2
Тема 3. Planning a Personal Activity Program	Periodization of Training	24	32
Тема 4. Training and Safety for Physical Activities	The Specificity Principle for Sports Training	26	34
Test 2		2	2
Всього годин:		110	134

Очікувані результати навчання з дисципліни: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати:

- 1) загальну спортивну, фахову термінологічну лексику іноземної мови;
- 2) граматичну структуру іноземної мови, необхідну для спілкування, розуміння і створення зв'язних текстів, які стосуються побуту та професійної діяльності за спеціалізацією.

вміти:

Аудіювання

- розуміти на слух фахові тексти з метою виокремлення потрібної інформації;
- розуміти повідомлення професійного характеру (у монологічній формі та в діалозі), яке стосується однієї зі вказаних сфер і ситуацій спілкування, тривалістю до 5 хв. звучання у нормальному середньому темпі мовлення.

Діалогічне мовлення

- здійснювати усне спілкування іноземною мовою у межах вивченої тематики;
- брати участь у діалозі (бесіді), виражати певні комунікативні наміри (запит/повідомлення інформації – додаткової, детальної, уточнювальної, ілюстративної, оціночної; з'ясування думки співрозмовника,
- виражати власну думку з приводу отриманої інформації, виражати схвалення/невдоволення, уміти ухилитися від відповіді).

Монологічне мовлення

- здійснювати повідомлення (монологічне висловлювання професійного характеру обсягом не менше 15-18 фраз за 5 хв. у нормальному середньому темпі мовлення).

Читання

- читати і розуміти фахову літературу та вести бесіду за змістом прочитаного; володіти усіма видами читання оригінальної літератури:
 - а) володіти ознайомлювальним читанням зі швидкістю 180-200 слів/хв. без словника, кількість незнайомих слів не повинна перевищувати 4-5% щодо загальної кількості слів у тексті;
 - б) володіти навчальним читанням – кількість незнайомих слів не повинна перевищувати 8% щодо загальної кількості слів у тексті; допускається використання словника.

Письмо

- уміти фіксувати і передавати письмово інформацію з фаху;
- реалізовувати на письмі комунікативні наміри (встановлення ділових контактів, нагадувань, вираження жалю і докору); фіксувати потрібну інформацію під час аудіювання;
- уміти складати план, тези повідомлення/доповіді;
- уміти перекладати з іноземної мови українською та навпаки; працювати зі словником та програмним забезпеченням перекладацького спрямування.

Перелік програмних результатів, яких досягають під час вивчення «Професійно орієнтованої іноземної мови» відповідно до освітньо-професійної програми «Фізіологія рухової активності» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю

091 «Біологія та біохімія», спеціалізація «Фізіологія рухової активності»

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН 1	Володіти державною та іноземною мовами на рівні, достатньому для спілкування з професійних питань та презентації результатів власних досліджень.
ПРН 2	Використовувати бібліотеки, інформаційні бази даних, інтернет ресурси для пошуку необхідної інформації.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Поточне оцінювання здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять і оцінюється сумою набраних балів. На початку вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти інформують про форми (методи) та критерії оцінювання результатів навчання, що зафіксовані у робочій програмі навчальної дисципліни (див. Таблицю нижче). Максимальна кількість балів за поточне оцінювання - 100 балів.

Результати поточного оцінювання здобувачів вищої освіти фіксуються в електронному журналі обліку відвідування та успішності здобувачів вищої

освіти відповідно до порядку його ведення, визначеному Положенням про електронний журнал обліку відвідування та успішності здобувачів вищої освіти у Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі екзамену чи заліку, що визначається освітньою програмою та навчальним планом у терміни, передбачені графіком освітнього процесу, розкладом занять та екзаменаційних сесій.

Підсумкова оцінка з окремої освітньої компоненти включає результат поточного та підсумкового оцінювання. Мінімальна кількість балів для отримання здобувачем вищої освіти позитивної підсумкової оцінки становить 60 балів.

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
<i>Тема 1. Physical Activity for Life.</i> 1. Physical Activity and Your Health. 2. Engagement in Sport and Your Health. 3. What Everyone is Walking about? 4. Health and Wellness	Тестування – 10 Виконання вправ – 5 Перекази текстів – 5 Виконання вправ – 10 Тестування – 10	10 10 10 10
<i>Тема 2. Fitness and You.</i> 5. Major rules and Principles of Physical Activity. 6. How to Stay Fit? 7. Training Principles. 8. A Heart to Last a Lifetime.	Перекази текстів – 10 Виконання вправ – 10 Есе – 10 Виконання вправ – 10	10 10 10 10
Контрольна робота № 1	Тестування	20
		100 (1-ий семестр)
<i>Тема 3. Planning a Personal Activity Program.</i> 9. Training for Different Needs. Gender Issues. 10. Training for Different Needs. Active Sport. 11. Training for Different Needs. Leisure. 12. Training for Different Needs. Recreation. 13. Training for Different Needs. Career. 14. Think – Drink.	Усний контроль – 3 Перекази текстів – 4 Виконання вправ – 7 Тестування – 7 Виконання вправ – 7 Презентація – 7 Виконання вправ – 7	7 7 7 7 7 7
<i>Тема 4. Training and Safety for Physical Activities.</i> 15. Physical Activity Injuries.	Усний контроль – 3 Перекази текстів – 4	7

16.Minor Injuries. Major Injuries in Sport.	Виконання вправ – 7	7
17.Cleaning the Air.	Тестування – 7	7
18.Wilderness 991- First Aid.	Виконання вправ – 7	7
19.First aid Kit.	Презентація – 7	7
20.Prevention is Better than Cure.	Виконання вправ – 7	7
Контрольна робота № 2	Тестування	16
		100 (2-ий семестр)

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Bartlett R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. Analysing Human Movement Patterns / Roger Bartlett, Second ed., 315 p.
2. Glencoe, McGrwaHill. (2005). Glencoe Health, 845 p. Retrieved from: <http://www.mcgrawhill.glencoe.com/>
3. Glencoe, McGrwaHill. (2010). Glencoe Health / Student Activity Book, 235 p.
4. Knudson D. (2007). Fundamentals of Biomechanics / Duane Knudson, Second ed., 343 p.
5. Mack G. (2012). Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence. Chicago, IL: McGraw-Hill, 240 p.
6. Orlick T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 311 p
7. Platonov V. N. (2004). System of Training Athletes in Olympic sports. The General Theory and its Practical Applications. K.: Olympic lit., 808 p.
8. Sleamaker R. (2007). Serious training for serious athletes. Illinois: Leisure Press, 345 p.
9. Ward K. (2015). Routledge Handbook of Sports Therapy, Injury Assessment and Rehabilitation / Keith Ward, 456 p. Retrieved from: <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203807194.ch3>
10. Лук'янець Т. Г. (2021). Sport and Play for All: Методичні вказівки із професійно орієнтованої іноземної (англійської) мови. К.: НУФВСУ, 150 с.

Додаткова література:

1. Jordan, J. V. (2008). Recent Developments in Relational-Cultural Theory. *Women & Therapy*, 31(2-4), 1-4. doi:10.1080/02703140802145540
2. London, B., Ahlqvist, S., Gonzalez, A., Glanton, K. V., & Thompson, G. A. (2014). The social and educational consequences of identity-based rejection. *Social Issues and Policy Review*, 8(1), 131-166.
3. Vroman K., Stewart E. (2014). Occupational Therapy. Evaluation for Adults / K. Vroman, E. Stewart, Second ed., 472 p.
4. Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Raalte, J. L. V., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19(1), 63.

5. Time Magazine Retrieved from: <https://time.com/tag/dietnutrition/>
6. Англо-український словник – English-Ukrainian Dictionary. (2010). Близько 120000 слів: у 2-х томах / Уклад. М. І. Балла, Київ: Освіта, 1464 с.
7. Офіційний сайт Національного університету фізичного виховання і спорту України – Режим доступу: <http://www.unisport.edu.ua>

Електронні ресурси:

1. BBC News [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://news.bbc.co.uk/sport>
2. Britannica Encyclopedia [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://britannica.com>
3. IOC official website [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://olympic.org>
4. Library of Congress [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://loc.gov>
5. Online Dictionary [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://dictionary.reference.com>
6. Sport Illustrated [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://si.com>
7. The World's #1 Online Encyclopedia [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://encyclopedia.com>
8. Time Magazine [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://time.com>
9. Visual Dictionary Online [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://visual.merriam-webster.com>