



Лектор курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання 4, семестр 7

Форма навчання денна

Кількість кредитів ЄКТС 4

Мова викладання українська

Мирошніченко Віталій Олександрович

blackboba@nubip.edu.ua

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4287>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета викладання навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності» є сприяння оволодіння студентами технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності та методиками використання оздоровчої фізичної культури в роботі з різними верствами населення, в тому числі і з мешканцями сільських територіальних громад та працівниками підприємств аграрного виробництва.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів із спеціальними знаннями галузі оздоровчо-рекреаційної фізичної культури;
- надати необхідні знання з методики використання оздоровчої фізичної культури в роботі з різними верствами населення;
- навчити студентів основам використання творчого планування, проведення, контролю та оцінювання ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з різними верствами населення;
- навчити студентів основам використання творчого планування, проведення, контролю та оцінювання ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом тих, хто займається;
- сприяти формуванню професійно-педагогічних вмінь та навичок, які необхідні для впровадження оздоровчої фізичної культури до роботи з особами різного віку, статті та з різним рівнем фізичної підготовленості.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

ЗК 3. 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.

ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

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

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

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

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

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

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

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 7 семестр				
Змістовний модуль 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна				
Тема 1.1 Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	2/2/4	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> основні концепції та теорії оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності; основні рухові активності для здоров'я людини. основні терміни та поняття програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для різних груп населення; вплив рухової активності на загальне фізичне та психічне здоров'я. різноманітні засоби і методи оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в різних контекстах; особисті характеристики, таких як вік, стать, рівень фізичної підготовки; важливість систематичності та поступовості збільшення навантаження на тренуванні. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> аналізувати та оцінювати наукові підходи до фізичного здоров'я та рекреації; аналізувати та критично оцінювати наукові підходи до фізичного здоров'я та рекреації; 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn).</p> <p><i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
Тема 1.2 Рухова активність та її значення для здоров'я людини	0/2/4			
Тема 1.3 Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2/2/4			
Тема 1.4 Взаємозв'язок діяльності органів і систем організму людини з руховою активністю	0/2/4			
Тема 1.5 Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	2/2/4			
Тема 1.6 Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ.	0/2/4			

Адаптація, її види та фази		<ul style="list-style-type: none"> розробляти програм тренувань з урахуванням принципів адаптації; використання технологій у плануванні, моніторингу та аналізу ефективності програм; використовувати сучасні інформаційних технологій для оптимального рівня фізичної активності у плануванні, моніторингу та аналізу ефективності програм; розробляти програми фізичної активності для певних груп або індивідуального використання; організовувати і проводити тренування, змагання чи інші рухові заходи; 	тестових завдань на занятті чи в eLearn)	
Тема 1.7 Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Модульна контрольна робота	2/2/4			
Змістовний модуль 2. Організаційно-методичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності				
Тема 2.1 Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	2/2/4	Знати: <ul style="list-style-type: none"> особливості визначень та аспектів фізичного, психічного та соціального здоров'я; 	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn).	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2 Основні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного, середнього і старшого віку	0/2/4	<ul style="list-style-type: none"> особливості визначень та аспектів фізичного, психічного та соціального здоров'я; фізіологічні і психологічні аспекти розвитку дітей на кожному з етапів, а також здатність застосовувати ці знання при роботі з дітьми та підлітками; основні принципи і підходи до фізичного вдосконалення в різних системах гімнастики (йога, пілатес, аеробіка, тощо); 	<i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).	
Тема 2.3 Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	2/2/4		<i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).	
Тема 2.4 Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з використанням засобів атлетичних і косметичних видів гімнастики	0/2/4	<ul style="list-style-type: none"> різні аспекти гімнастики та їх вплив на здоров'я та рекреацію; етапи розвитку від дитинства до дорослості. 	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	
Тема 2.5 Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	2/2/4	Вміти: <ul style="list-style-type: none"> формувати підходи до здоров'я як активного процесу, що вимагає участі та відповідальності ; формувати підходи до здоров'я як активного процесу, що вимагає участі та відповідальності; 		
Тема 2.6 Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з використанням елементів різних систем гімнастики	0/2/4	<ul style="list-style-type: none"> використовувати стратегії та техніки самоконтролю, які можна використовувати в процесі занять оздоровлення та відпочинку; використовувати аналізувати вплив спорту на профілактику хвороб та поліпшення якості життя; 		
Тема 2.7 Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій	2/2/4			

оздоровчо-рекреаційної рухової активності.		• ролі генів у визначенні фізичних та психологічних характеристик.		
Тема 2.8 Біологічний, психологічний та соціальний аспекти процесу розвитку людини Модульна контрольна робота	0/2/4			
Всього за 1 семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1.7	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Змістовний модуль 2. Організаційно-методичні основи оздоровчо - рекреаційної рухової діяльності	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.7	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2.8	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	10
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування під час контрольних модульних робіт та екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за погодженням із деканом факультету).

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Додаткові:

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: С. 59–66
2. Гета А.В. Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності / А.В. Гета // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 116-119.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня К.: Олімпійська література, 2011.224 с.
5. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів :

навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.

6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (цитовано 17 листопада 2020).

8. Рибалко Л.М. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 150 с.

Інформаційні ресурси

1. Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника. URL.: <http://www.lsl.lviv.ua> Львівська обласна універсальна наукова бібліотека URL.: <http://www.lounb.lviv.ua>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

5. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

6. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>