

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально - науковий інститут охорони здоров'я

Затверджено
Валерій СОРОКА
2023-02-16 16:13:12.855

08-01-55S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

SYLLABUS

«Фізична рекреація»		«Physical recreation»	
Шифр за ОП	ВВ 3.5	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)	
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy	
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports	
Освітня програма: Фізична культура і спорт		Degree Programme: Physical culture and sports	

РІВНЕ-2022

Силабус навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 07 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25182>

Розробник силабусу: Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “30” серпня 2022 року

В.о. завідувача кафедри

Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

*Гарант освітньої програми: кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання
Т.В. Гамма*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “06” вересня 2022 року

Голова науково-методичної
ради з якості ННІОЗ
професор

Григус Ігор Михайлович, д.м.н.,

© Ніколенко О.І.
2022
© НУВГП, 2022

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	4-й рік 8-й семестр
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції	28
Лабораторні	28
Самостійна робота	64
Курсова робота	ні
Форма навчання	денна, заочна
Форма підсумкового контролю	8 семестр залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА	
	Ніколенко Олександр Іванович старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання



Вікіситет	http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5837-2427
Як комунікувати	o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі

Знання з фізичної рекреації важливі у підвищенні ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів з фізичної культури і спорту, є посиленням в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань, сприяти формуванню у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, до проблем валеологічного виховання і вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури і спорту.

Мета: дати ґрунтовні знання з фізичної рекреації. Сформуванню уявлення про сучасні методи визначення рухової активності людини в умовах побуту та норми рухової активності у різні періоди життя. Студенти повинні вміти використовувати наукові основи фізичної рекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle
<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2460>

Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – 28 год.	Лабораторних – 28 год.	Самостійна робота – 64 год.
------------------	------------------------	-----------------------------

Програмні результати навчання – ПРН – 15

Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Студенти повинні продемонструвати вміння охарактеризувати та описати наявні проблеми у клієнта, визначити основні завдання впровадження різних фізичних вправ.
Методи та технології навчання	<u>Методи</u> : демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

	<u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах</i> (команді). <i>Проектна технологія.</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Лабораторне обладнання, графічні засоби, мультимедійна і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, бібліотечні фонди, спортивні приміщення та обладнання.

4-й рік 8-й семестр	
За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань: модуль 1, модуль 2, балів	40
Усього за дисципліну	100

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

- Тема 1.** Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. (2 год.)
Тема 2. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля. (2 год.)
Тема 3. Стил ь життя і здоров'я людини. (2 год.)
Тема 4. Рухова активність і здоров'я людини. (2 год.)
Тема 5. Наукові основи фізичної рекреації. (2 год.)
Тема 6. Методи визначення рухової активності. (2 год.)
Тема 7. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. (2 год.)
Тема 8. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. (2 год.)
Тема 9. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку. (2 год.)
Тема 10. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення. (2 год.)
Тема 11. Направлене використання фізичної рекреації в період основної трудової діяльності. (2 год.)
Тема 12. Види рекреаційно-оздоровчих послуг і особливості їх надання. (2 год.)
Тема 13. Соціальні функції фізичної рекреації в сучасному суспільстві. (2 год.)
Тема 14. Основи технології фізичної рекреації. (2 год.)

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

1. Основні поняття рекреації. (2 год.)
2. Спортивно-оздоровчі заходи. (2 год.)
3. Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури. (2 год.)
4. Характеристика форм, засобів фізичної рекреації. (2 год.)
5. Організація фізичної рекреації. (2 год.)
6. Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації. (2 год.)
7. Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації. (2 год.)
8. Форми побудови занять фізичною рекреацією. (2 год.)
9. Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку. (2 год.)
10. Фізична рекреація студентської молоді. (2 год.)
11. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять. (2 год.)
12. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. (2 год.)
13. Туризм як засіб фізичної рекреації. (2 год.)
14. Фізична рекреація в зарубіжних країнах. (2 год.)

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в

команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Порядок та критерії оцінювання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentri-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan>

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

Інформаційні ресурси

1. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації. 2013. 160 с.

2. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. за наук. ред. Є. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

3. Боднар І.Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 137-140.

4. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придністров'я. 2010. № 2.

5. Небова Н., Ніколенко О., Трачук Х. Особливості розвитку лікувально-оздоровчого туризму. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. 139-146.

6. Ніколенко О., Кудрявцев А. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації = Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): журнал / уклад. І.М. Григус. Рівне: Національний університет водного господарства та природокористування, Україна, 2017. Вип. 2. 67-72.

7. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. 132-138.

8. Сутула В.О. Системоутворювальна функція фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1. С. 118-121.

9. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19-24.

10. Томенко О.А., Лазоренко С.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.

11. Kudryavtsev A.I., Gorchak V.V., Nikolenko O.I. Місце теоретичної підготовки учнів середніх класів на уроках фізичної культури = Garden of theoretical preparation of students competing were the lessons physical culture. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(12):655-665. eISSN 2391-8306.

12. Григус І.М., Нагорна О.Б., Горчак В.В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.

13. Ніколенко О.І., Ногас А.О., Гуцман С.В., Орел І.О., Гайнуліна І.М. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): науковий журнал. Рівне: НУВГП, 2021. № 9. 52- 60.

14. Ногас А.О., Гуцман С.В., Ніколенко О.І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Реабілітаційні та

фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): науковий журнал. Рівне: НУВГП, 2021. № 9. 32- 43.

15. Skalski D., Kowalski D., Kindzer B., Grygus I. (2021). Wybrane aspekty w edukacji zdrowotnej w realizacji zabaw rekreacyjnych w okresie pandemii. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини =Rehabilitation & recreation. № 9. С. 109-119.

16. Grygus I., Mykhaylova N. Wpływ aktywności ruchowej na stan zdrowia studentów. Turystyka i Rekreacja. 2013; Przegląd naukowy 10. S. 171-176.

17. Григус І.М., Михайлова Н.Є. Корекція надлишкової ваги за допомогою оздоровчо-реабілітаційних технологій. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 3. С. 105–107.

18. Євтух М.І., Григус І.М. Покращення функціонального стану студентів з допомогою запропонованої методики оздоровлення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 11. С. 34–37.

19. Кучер В., Григус І. Вплив занять оздоровчої гімнастики на організм жінок. Спортивна наука України, 2012. № 5. С. 48–54.

20. Григус І.М., Хома О.В. (2022). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини =Rehabilitation & recreation. Рівне, № 11. С. 163-172.

Дедлайни та перекладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Пояскв ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання

До викладання, за згодою, запрошуються фахівці сфери фізичного виховання та спорту.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/24856>)

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.
Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/6226>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Оновлення

За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення у галузі фізичної культури і спорту.

Академічна мобільність. Інтернаціоналізація

У НУВГП розроблені процедури для реалізації права здобувачам на академічну мобільність:

- Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/4398/>

- Порядок перезарахування результатів навчання за програмами академічної мобільності в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/19458/>.

- Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 серпня 2015 року № 579 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2015-%D0%BF#n8>. Здобувачі можуть отримати доступ до таких міжнародних інформаційних ресурсів:

- електронні бібліотеки: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki>

- Як знайти статтю у Scopus: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohuavtoram>

- База періодичних видань: <https://www.scimagoir.com/>

- Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvostidostupu-do-resursiv-i-servisiv>

Лектор

старший викладач Ніколенко О.І.

Автор
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №110 від 2023-02-16 16:13:12.855
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ
Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA1040000003947CE001A498F03
Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59