

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально - науковий інститут охорони здоров'я

Затверджено
Валерій СОРОКА
2023-02-16 16:13:44.526

08-01-28S

СИЛАБУС навчальної дисципліни		SYLLABUS	
«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»		«Theory and technologies of health and recreational motor activity»	
Шифр за ОП	ФП 2	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	

Силабус навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» 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. 9 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25436>

Розробник силабусу: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент 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
доцент

Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н.,



*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

Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й рік, 1-й семестр
Кількість кредитів	5,0 кредитів ЄКТС
Лекції	24
Лабораторні	48
Самостійна робота	78
Курсова робота	ні
Форма навчання	Денна, заочна
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
	<p align="center">Гамма Тетяна Вікторівна к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
Профайл лектора	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9295-3375
Канали комунікації	t.v.hamma@nuwm.edu.ua
	<p align="center">Зарічанська Людмила Олександрівна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
Профайл асистента	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зарічанська Людмила Олександрівна
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7384-6793
Канали комунікації	l.o.zarichanska@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної

	<p>підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальної дисципліни «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності».</p> <p>Мета: отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.</p> <p>Цілі:</p> <p>знати: значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.</p> <p>вміти: визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; проводити оздоровчо-рекреаційні заняття різних видів; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.</p>	
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2459	
Компетентності	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>	
Програмні результати навчання	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ		
Лекцій – 24 год	Лабораторних – 48 год	Самостійної роботи – 78 год
<p>Результати навчання – ПРН – 10</p> <p>Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі</p>		

заходи.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, скласти та впроваджувати в життя програми тренувань. Обґрунтовувати доцільність та ефективність активного залучення всіх членів родини до рухової активності. Нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення. Проводити оздоровчо-рекреаційні заняття різних видів.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /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 (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, спортивний інвентар, спортивне обладнання.

1-й рік 1 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 модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності» як наукова та навчальна дисципліна. Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання. (2 год.)

Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (2 год.)

Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (4 год.)

Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Структура і зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. (4 год.)

Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв. (2 год.)

Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Програма катання на роликівих ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки. (2 год.)

Тема 7. Фітнес-програми основані на оздоровчих видах гімнастики. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. (2 год.)

Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг. (2 год.)

Тема 9. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Поняття здоров'я та його характеристика. Основи здорового способу життя. Напрями формування здорового способу життя. (4 год.)

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (2 год.)
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. (4 год.)
3. Програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (2 год.)
4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. (4 год.)
5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. (4 год.)
6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. (4 год.)
7. Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики. (4 год.)
8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. (4 год.)
9. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини. (4 год.)
10. Теорія адаптації. (4 год.)
11. Теорія стомлення та відновлення. (4 год.)
12. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників. (4 год.)
13. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. (4 год.)

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)	Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, вміння знаходити і працювати з інформацією, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.
Порядок та критерії оцінювання	Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіумі 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 їм подання апеляції: http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvanniaznan
Методи оцінювання та структура оцінки	<p>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу.</p> <p>За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.</p> <p>Модульний контроль проходить у формі тестування:</p> <p style="padding-left: 40px;">20 балів – модуль 1;</p> <p style="padding-left: 40px;">20 балів – модуль 2.</p> <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan</p> <p><i>Курсова робота</i> оцінюється від 0 до 100 балів.</p> <p>Оцінка складається з оцінок відповідності наступним критерієм:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповідність змісту обраній темі; 2. Наявність чітко сформульованої проблеми; 3. Адекватність формулювання об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження; 4. Визначення ступеню робленості проблеми дослідження; 5. Наявність посилань на використану літературу та відповідність оформлення роботи стандарту; 6. Відповідність висновків меті та завданням дослідження.
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	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ажиппо О, Путятіна Г. Нормативні аспекти розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд. 2]; 5 (87): С. 3-9. Доступно: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf 2. Альошина А.І. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. Молодіжний науковий вісник. 2019; 5 (35). 3. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 39 с. 4. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с 5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. 2

	<p>томи.</p> <p>6. Москаленко Н., Торбанюк Г. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115-121.</p> <p>7.Ніколенко О.І., Гамма Т.В., Зарічанська Л.О., Несенчук О.Л., Зінчук Т.О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики // Rehabilitation & Recreation. – №12. – 2022. С. 144-149.</p> <p>8. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ. Фізична рекреація: навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010, с. 4-56.</p> <p>9. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2016. 40 с.</p> <p>10. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016евич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. пра, 2010. – 248 с</p> <p>11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.</p> <p>12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 2(58): 107-112.</p> <p>13. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf</p>
ПРАВИЛА ТА ВИМОГИ (ПОЛІТИКА)	
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/25072. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку.</p> <p>Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
Неформальна та інформальна	Студенти мають право на перезарахування результатів

освіта	<p>навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/.</p> <p>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.</p>
Правила академічної доброчесності	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/).</p>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>
Оновлення	<p>Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється з урахуванням результатів моніторингу та періодичного перегляду освітніх програм і, зокрема, отриманих від здобувачів освіти та стейсхолдерів побажань та зауважень. Також щорічно оновлення відбувається за ініціативою викладача, враховуючи наукові досягнення в галузі фізичної культури та спорту.</p>
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	<p>Після проведення перших занять студентам буде запропоновано відповісти на ряд запитань щодо врахування їх побажань в поточному курсі.</p> <p>Щосеместрово студенти заохочуються пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання викладачем даного курсу та стосовно якості освітнього процесу в НУВГП.</p> <p>За результатами анкетування студентів викладачі можуть</p>

	<p>покращити якість навчання та викладання за даною та іншими дисциплінами.</p> <p>Результати опитування студентам надсилають обов'язково.</p> <p>Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років та семестрів завантажені на сторінці «ЯКІСТЬ ОСВІТИ»: http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja http://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja</p>
<p>Академічна мобільність. Інтернаціоналізація</p>	<p>У НУВГП розроблені процедури для реалізації права здобувачам на академічну мобільність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
к.б.н., доцент

Гамма Т.В.

Автор
В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА



документ підписаний КЕП
 Номер документа СИЛ №115 від 2023-02-16 16:13:44.526
 Підписувач Сорочка Валерій Степанович
 Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ
 Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA104000003947CE001A498F03
 Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59