

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-69S

## СИЛАБУС

освітнього компонента

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Шифр за ОП

**Фізична культура і спорт**

**ФП**

**4**

## SYLLABUS

« Theory and technologies of health and recreational motor activity »

Codein Degree Programme

**Physical culture and sports**

Освітній рівень:  
магістерський (другий)

Галузь знань

**Освіта/Педагогіка**

Спеціальність

**Фізична культура і спорт**

Освітня програма:

**Фітнес та рекреація**

Level of education:

Master's (second)

Fields of knowledge:

**Education/Pedagogy**

Fields of study:

**Physical culture and sports**

Degree Programme:

**Fitness and recreation**

## РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2023. 6 с.

ОПП на сайті університету:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробник силабусу:

*e-підпис* 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 “28” серпня 2023 року

В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

*e-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

Гарант освітньої програми:

*e-підпис* Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

*e-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

© Гамма Т.В.,

2023

© НУВГП, 2023

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
<b>Ступінь вищої освіти</b>	Магістр
<b>Освітня програма</b>	Фітнес та рекреація
<b>Спеціальність</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рік навчання, семестр</b>	1-й рік, 1-й семестр
<b>Кількість</b>	3,0 кредити ЄКТС

<b>кредитів</b>	
Лекції	14
Лабораторні	16
Самостійна робота	60
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА



**Гамма Тетяна Вікторівна**  
к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-9295-3375">https://orcid.org/0000-0001-9295-3375</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:t.v.hamma@nuwm.edu.ua">t.v.hamma@nuwm.edu.ua</a>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

*Мета:* отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРППА) та різних форм і технологій її реалізації.  
*Завдання:* вивчити правові та організаційні засади ОРПА; організацію ОРПА дітей та молоді, осіб зрілого та похилого віку; організацію ОРПА у виробничій та побутових сферах; знати та використовувати національні традиції фізичного виховання в організації масових фізкультурно-спортивних заходів; сучасні види ОРПА на основі засобів різних видів спорту.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5198>

### Компетентності

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.  
 ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
 ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.  
 ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
 ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).  
 ЗК 6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.  
 ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті.  
 СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.  
 СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.  
 СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.  
 СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.  
 СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.  
 СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 10. Здатність застосовувати ігрову практику у навчальному процесі

### **Програмні результати навчання**

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 10. Застосовувати ігрову практику у навчальному процесі.

### **Структура та зміст освітнього компоненту**

#### **ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (14 год)**

1. Основні поняття і класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Правові та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України.
3. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.
4. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності у виробничій та побутових сферах.
5. Використання національних традицій фізичного виховання в організації масових фізкультурно-спортивних заходів.
6. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор.
7. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.

#### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (16 год)**

1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, основні поняття, види.
2. Правове регулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді.
4. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей зрілого і літнього віку.
5. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у виробничій та побутових сферах.
6. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.
7. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор.
8. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на основі засобів різноманітних видів спорту.

### **Методи та технології навчання**

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

*Імітаційні* (рольові та ділові ігри).

*Неімітаційні* (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій).

*Робота в малих групах* (команді).

*Аналіз конкретних ситуацій* (case study).

*Консультації*

### **Форми проведення занять**

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, спортивний інвентар.

### **Порядок оцінювання**

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних

заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу. За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування.

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

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvanniaznan>

#### Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Ажиппо О, Путятіна Г. Нормативні аспекти розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Спортивна наука України*. [Інтернет]. 2018. № 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. Андреева ОВ. 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 томи.
6. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019; №2: 115-121
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.
8. Приступа Є.Н, Жданова О.М, Чеховська Л.Я. Фізична рекреація: навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010. С. 4-56.
9. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2016. 40 с.
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].
11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.
12. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2(58). С. 107-112.
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>
14. Czarniecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Rybak L., Gamma T. Znaczenie Aktywności Ruchowej Dla Zdrowia Człowieka. *Rehabilitation & Recreation*. – №12. – 2022. С. 98-104.
15. Skalski D. W., Kowalski D., Kindzer B., Kreft P., Gamma T. Вибрані спортивні змагання з рятування на воді на думку водних рятувальників. *Rehabilitation & Recreation*. 2022. №12. С. 177-183.
16. Czarniecki D., Skalski D.W., Kowalski D., Kreft P., Kindzer B., Gamma T., Kyryk O. (2022). Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19 i izolacji domowej. *Rehabilitation & recreation*. № 13. С. 46-57.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:  
<http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Національної академії наук України:  
<http://www.nas.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського:  
<http://www.nbuv.gov.ua/>

### **Поєднання навчання та досліджень**

Діючий студентський науковий гурток «Фізична рекреація». 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.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)**

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, клієнтоорієнтованість, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності, креативність, емоційний інтелект, стресостійкість.

### **Дедлайни та перескладання**

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 «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.

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 освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати 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 компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **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 НУВГП» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/>).

### **Вимоги до відвідування**

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.

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/6226/>

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

к.б.н., доцент

Гамма Т.В.

Автор  
В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №837 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00