

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-92S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності		Theory and technologies of health and recreational motor activity»	
Шифр за ОП	ФП5	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: освітньо-науковий (другий) магістр		Educational level: educational and scientific (second) master	
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: Фітнес та рекреація		Degree Programme: Fitness and recreation	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Теорія і технології рекреаційно-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. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробник силабусу:

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.

В.о. завідувач кафедри:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми:

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Годлевський П.М., 2024

©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія і технології рекреаційно-рухової активності	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітня програма	Фітнес та рекреація
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	1-й (1 семестр)
Кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Лекції:	6 год
Лабораторні заняття:	24 год
Самостійна робота:	60 год
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА	
	Годлевський Петро Мечиславович канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/ Годлевський_Петро_Мечиславович
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8655-4546
Як комунікувати	p.m.godlevsky@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	

Мета ОК «Теорія і технології рекреаційно-рухової активності» – поглиблення і систематизація знань здобувачів вищої освіти з технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення та оволодіння аспектами дослідницького самовдосконалення.

Завдання навчальної дисципліни: сприяти визначенню основ теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності при фаховій діяльності, формування здатності планувати і вирішувати завдання професійного та особистісного розвитку, дотримання норм академічної доброчесності та розширення загального фізкультурного світогляду.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2459>

Передумови вивчення

Базові знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної діяльності, мотивація до навчальної діяльності, володіння комунікативними навичками та базовими основами наукової діяльності.

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 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
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 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 і 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. Планувати і виконувати наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методи та інструменти, обґрунтовувати висновки, презентувати результати.

Структура та зміст освітнього компоненту

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (6 год)

Тема 1. Характеристика сфери рекреації і оздоровчого фізичного виховання та її терміни.
Тема 2. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Тема 3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (24 год)

1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.
3. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.
5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.
6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
7. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.
8. Фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.
9. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.
11. Інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.
12. Використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

Імітаційні.

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Консультації

Форми проведення занять

Лекції, лабораторні заняття, аналіз конкретних ситуацій, тренування, дискусії.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

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

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Розкрити суть оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукової та навчальної дисципліни.	3	2	5
Тема 2	Охарактеризувати технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	3	2	5
Тема 3	Визначити програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	3	2	5
Тема 4	Проаналізувати структура і зміст фітнес-програм, як технології впровадження серед населення.	3	2	5
Тема 5	Визначити технології рухової активності аеробної спрямованості.	3	2	5
Тема 6	Охарактеризувати фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	3	2	5
Тема 7	Охарактеризувати фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	3	2	5
Тема 8	Охарактеризувати фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.	3	2	5
Тема 9	Проаналізувати поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	3	2	5
Тема 10	Назвати особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	3	2	5
Тема 11	Розкрити інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	3	2	5
Тема 12	Назвати особливості використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	3	2	5
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

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

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література

Основна:

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / під ред. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. М. : ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник. Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків : «ОВС», 2004. 176 с.
4. Годлевський П.М., Куц О.С. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖДТУ, 2010. 145 с.
5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2015. 162 с.
6. Каландрук Т.Б. Таємниці бойових мистецтв України. Л. : Л. А. «ПІРАМІДА», 2003. 288 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.
9. Ленська Т. Г., Погребняк, Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець- 51 Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.
11. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Теоретико методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

Допоміжна:

1. Годлевський П.М. Саратовський О.В. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03
2. Годлевський П.М. Саратовський О.В. Формування та стан здоров'я майбутніх фахівців водного транспорту засобами рухової активності. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 9. С. 37–46.
3. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств. Наук. журнал «Фізичне виховання та спорт» № 4. Запоріжжя: 2021 р. С. 17–24.
4. Годлевський П.М. Спринь О.Б. Фізичне виховання в збереженні здоров'я фахівців водного транспорту. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 10. С. 78–85.
5. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.
7. Неволін, Д.А. Передумови розроблення стратегії корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів. Rehabilitation and Recreation, (17), 2023. С. 224–232. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.28>
8. Теорія и методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320-353.

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

Діючі спортивні секції та студентський науковий гурток «Фізична рекреація». Здобувачі вищої освіти 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 суспільством, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання
<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання практичних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/. Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти 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 освіта
<p>Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/.</p> <p>Здобувачі вищої освітиможуть 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.</p>
Правила академічної доброчесності
<p>Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти 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 здобувачі вищої освіти 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>Здобувач вищої освіти 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>

Лектор
к. фіз. вих., доцент Годлевський П.М.

Автор
Доцент

Петро ГОДЛЕВСЬКИЙ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1141
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC00304000009B6C3700C8C2C100

