

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-77S

СИЛАБУС

освітнього компоненту

SYLLABUS

«Рекреація в спортивній та оздоровчій діяльності»		«Recreation in sports and health activities»
Шифр за ОП Фізкультурно-спортивна реабілітація	BB 4.2	Code in Degree Programme Physical culture and sports rehabilitation
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: Фізкультурно-спортивна реабілітація		Degree Programme: Physical culture and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компоненту «Рекреація в спортивній та оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силабусу: Кузнєцова О. Т., доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін.

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
e-підпис Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *e-підпис* Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

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

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:
e-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

©Кузнєцова О.Т., 2024
©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ	
Рекреація в спортивній та оздоровчій діяльності	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	2-й (4-й семестр) денна / заочна
Кількість кредитів	5 кредитів ЄКТС
Лекції:	28 год. денна / 6 год. заочна
Лабораторні:	30 год. денна / 10 год. заочна
Самостійна робота:	92 год./ 134 год. заочна
Курсова робота:	Ні
Форма навчання	Денна / Заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА, ЛЕКТОРА	



Кузнецова Олена Тимофіївна,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Кузнецова_Олена_Тимофіївна
Google Академія	https://scholar.google.com.ua/citations?user=wtmSsuAAAAAJ&hl=uk
ORCID ID	https://orcid.org/0000-0003-0536-421X
Канали комунікації	o.t.kuznietsova@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета курсу: розширити знання здобувачів щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувати навички її використання у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя.

Досягнення мети передбачає виконання **завдань**, сутність яких спрямована на оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями з теорії та методики проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувати уявлення про різноманітні види рекреаційно-оздоровчої діяльності, про раціональні обсяги організованої рухової активності; сформувати практичні навички використання рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням інтересів та функціональних особливостей організму людини.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6801>

Компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

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

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання

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 та зміст освітнього компоненту

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (28 год)

- Тема 1. Теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання (2 год.).
- Тема 2. Етапи історичного розвитку послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні (2 год.).
- Тема 3. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).
- Тема 4. Норми рухової активності дітей, підлітків і дорослих (2 год.).
- Тема 5. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Інноваційні оздоровчі технології (2 год.).
- Тема 6. Адаптація та теорія функціональних резервів рухового апарату людини в різні вікові періоди (2 год.).
- Тема 7. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Рівень фізичного стану як чинник мотивації до активного способу життя (2 год.).
- Тема 8. Контроль показників фізичного стану організму людини під час оздоровчо-рекреаційних занять (2 год.).
- Тема 9. Форми оздоровчо-рекреаційних занять з фізичного виховання для різних вікових груп (2 год.).
- Тема 10–11. Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (4 год.).
- Тема 12. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності (2 год.).
- Тема 13. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності (2 год.).
- Тема 14. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (30 год)

- Тема 1. Теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання (2 год.).
- Тема 2. Фізкультурно-оздоровча рухова активність дітей та молоді в сучасних освітніх закладах (2 год.).
- Тема 3. Норми рухової активності дітей, підлітків і дорослих (2 год.).
- Тема 4. Адаптація та теорія функціональних резервів рухового апарату людини в різні вікові періоди (2 год.).
- Тема 5. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Рівень фізичного стану як чинник мотивації до активного способу життя (2 год.).
- Тема 6. Контроль показників фізичного стану організму людини під час оздоровчо-рекреаційних занять (2 год.).
- Тема 7. Інноваційні оздоровчо-рекреаційні технології. Класифікація програм (2 год.).
- Тема 8. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять з фізичного виховання для різних вікових груп (2 год.).
- Тема 9. Організація оздоровчо-рекреаційних занять за місцем проживання (2 год.).
- Тема 10. Засоби та методи оздоровчо-рекреаційних занять з фізичного виховання для різних вікових груп (2 год.).
- Тема 11. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням оздоровчої ходьби, бігу (2 год.).
- Тема 12. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням засобів гімнастики (2 год.).
- Тема 13. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням кардіо- та силових тренажерів (2 год.).
- Тема 14. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням дихальних вправ та елементів фітнес-йоги (2 год.).
- Тема 15. Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор (2 год.).

Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

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

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки, самостійна робота здобувачів тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, манекени, інструментальне обладнання.

Порядок оцінювання

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

Для досягнення цілей та завдань курсу здобувачам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

За вчасне та якісне виконання завдання здобувач отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань здобувачів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

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 здобувачів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (базова, допоміжна)

Базова література:

1. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда» 2018. 460 с.
2. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: автореф. дис. ...д. пед. н. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2018.
3. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2022. 68 с.
5. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2019. 88 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159>.
6. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 294 с.
7. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2019. 240 с.

Допоміжна література:

1. Кузнєцова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах: монографія. Суми, 2017. С.350–371.
2. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.
3. Кузнєцова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С.279–283.
4. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наук. пр. Київ, 2019. 3К (110) 19. С. 303–308.
5. Кузнєцова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наук. пр. Київ, 2020. 2 (122) 20. С. 81-88. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122)).
6. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм навчання / Укл.: О. М. Бурка. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 30 с.
7. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Національний університет водного господарства та природокористування; укладачі : О. Т. Кузнєцова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. Рівне : НУВГП, 2019. 42 с.
8. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему : «Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренуваності та фізичного стану» : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Національний університет водного господарства та природокористування ; укладач : О. Т. Кузнєцова. Рівне : НУВГП, 2019. 27 с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/15127>.
9. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів та викладачів / Упорядник: Н. А.Олійник. Вінниця: ВНАУ, 2018. 55 с.
10. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посіб. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
11. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся / О. Кузнєцова [та ін.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020. № 3. С. 41-51. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03> .
12. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational

Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology, 22(3s), S 94-101.

13. Andriieva, O., Yarmak, O., Blystiv, T., Kolosovska, V., Kirichenko, V. Physical and psychological deconditioning of overweight middle-aged women caused by covid-19. Journal of Physical Education and Sport, 2021, 21(4), pp. 1781–1787.

14. Andriieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E., Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. Journal of Physical Education and Sport. 21. 2872-2879.

15. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol. 9 (5). P. 44-55.

16. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban, O. Kuznietsova, P. Tkachenko et al. // International Journal of Human Movement and Sports Sciences : the scientific journal. 2020. Volume 8, Number 6. P. 505-517. DOI: 10.13189/saj.2020.080625. https://www.hrpub.org/journals/jour_archive.php?id=99&iid=1817.

17. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G. P. Griban, O. T. Kuznietsova, N. A. Lyakhova et al. // Wiadomości Lekarskie : official journal of the Polish Medical Association. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. S. 641-646. <https://wiadlek.pl/03-2021/>.

<https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202103214.pdf>.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Наукові конференції та семінари. URL : <https://uni-sport.edu.ua/node/3153>.
3. Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського. Бібліотека. URL : <https://www.ldufk.edu.ua/struktura/biblioteka/>.
4. Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/53/>.

Наукові видання:

5. Журнал «Rehabilitation and Recreation». URL : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation>.
6. Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». URL : <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport>.
7. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). URL : <https://spppc.com.ua/index.php/journal>.
8. «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія». URL : <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/>.
9. Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України». URL : <https://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/index>.

Поєднання навчання та досліджень

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)

Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/>. Згідно з цим документом і реалізується право здобувача на повторне вивчення освітнього компоненту 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

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/>).

Здобувачі 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 компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі 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 здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <https://nuwm.edu.ua/files>

Вимоги до відвідування

Здобувач 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 освітнього компонента.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач 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.

Лектор

д.пед.н., професор кафедри Кузнєцова О.Т.

Автор Олена Кузнєцова

Автор
Професор КМБД

Олена КУЗНЕЦОВА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1581
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100