

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„07” 09 2020 р.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК 2.17. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2020 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Адирхаєв Сослан Георгійович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій
Профайл викладача	https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/285
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: – Електронна пошта: asoslan59@gmail.com Вайбер: – Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.uu.edu.ua/ за адресою:	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8316

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Вид дисципліни обов’язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково- дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		7-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: бакалавр	30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		74	110
		Індивідуальні завдання: 6 год.	
Вид семестрового контролю: екзамен			

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Теорія та методика фізичного виховання

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Олімпійський та професійний спорт

Основи менеджменту та маркетингу в фізичній культурі та спорті

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Формування необхідних знань, умінь і навичок використання засобів фізичної культури у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності з різними групами населення України. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-рекреаційної діяльності.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

- вивчити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення;
- розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;
- дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

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

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

СК 15. Здатність виконувати професійні функції у сфері фізичної культури і спорту, з урахуванням стану здоров'я представників різних верств населення, у тому числі осіб з інвалідністю, та інтегрувати їх у фізкультурно-спортивне середовище, створюючи умови для розвитку й саморозвитку.

СК 17. Здатність розв'язувати професійні завдання в умовах інклюзивного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням вимог універсального дизайну та доступності занять для маломобільних осіб.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.

РН 4. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної культури та спорту.

ПРН 9. Здійснювати заходи фізичної культури для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 10. Здійснювати заходи спорту для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих із ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 13. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

РН 22. Проєктувати, організовувати та проводити заняття фізкультурою і спортом з урахуванням особливостей стану здоров'я.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.															
Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	12	2	2	–	–	–	8	12	–	–	–	–	–	12	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	14	4	2	–	–	–	8	14	2	2	–	–	–	10	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 3. Класифікація програм сучасних	14	4	2	–	–	–	8	14	2	2	–	–	–	10	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації

технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності																ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	14	4	2	–	–	–	8	14	2	–	–	–	–	–	12	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	56	14	8	–	–	2	32	56	6	4	–	–	2	44		
Змістовий модуль 2. Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення.																
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	–	14	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	–	14	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	–	14	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	–	14	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	58	16	8	–	–	2	32	58	–	–	–	–	2	56		
Усього годин	114	30	16	–	–	4	64	114	6	4	–	–	4	100		
ІНДЗ	6	–	–	–	–	6	–	6	–	–	–	–	6	–	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	30	16	–	–	10	64	120	6	4	–	–	10	100		

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ СЕМЕСТРУ

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	7	7	8	8
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	2	4	8	4	8
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	4	4
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			24		25
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 49					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 11 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					11
Разом					11
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 11					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських, практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

Допоміжна:

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. Харків, 2010. 176 с.

2. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. Друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. Київ : Кондор , 2014. 454 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

4. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.

Інформаційні ресурси

1. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / Васкан І., Захожий В., Захожа Н., Мацкевич Н. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць...* № 1 (33), 2016. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/153585702.pdf>

2. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів, 2017. URL : http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7221/1/ОЗДОРОВЧА%20РУХОВА%20АКТИВНІСТЬ%20ДОШКІЛЬНЯТ_покажчик.pdf

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	8
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	8
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	8
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	8
Модульний контроль		2
5	Технології рухової активності аеробної спрямованості	8
6	Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	8
7	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	8
8	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		74

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.			
Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
Тема 2.Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.(8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	IV
Всього: 34 год.	Всього: 9 балів		
Змістовий модуль 2.			
Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення.			
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VI
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VII
Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.(8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VIII
Підсумкова модульна	Тестування	5	VIII

контрольна робота (2 год.)			
<i>Всього: 34 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	11	XV
<i>Разом: 74 год.</i>	<i>Разом: 29 балів</i>		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i> <i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i> <i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i> <i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i> <i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i> <i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i> <i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i> <i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i> <i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i>
-------------------------------	---

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.