



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

на 2023 / 2024 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	Фізична культура і спорт.
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 1, Семестр: 1.
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	120 годин (4 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	фізичного виховання і спорту
Розробник	Гейтенко Владислав Володимирович, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Гейтенко Владислав Володимирович, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Гейтенко Владислав Володимирович, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекції: понеділок 2 пара, аудиторія – Практика: Понеділок 4 пара – ФКС-23-1т, ФКС-23-2т Четвер 4 пара – ФКС-23-1 Забезпечення: проектор, ноутбук.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	30	30	-	60	Залік

Опис навчальної дисципліни.

Предмет навчання	Предметом вивчення дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в Україні.
Мета дисципліни	Метою дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 фізкультурні заняття різних видів; - адекватно дозувати рухову активність і фізичні

	навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<p>Вивчення дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність до безперервного професійного розвитку. <p>Програмні результати навчання (ПРН):</p> <ul style="list-style-type: none"> - студент здатний здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; - студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - студент здатний засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - студент здатний здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - студент здатний 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; - студент здатний оцінювати рухову активність людини та

	<p>її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;</p> <p>- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання. 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку. <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методичні: а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи; б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни; в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення. 2. Пізнавальні: а) розглянути загальні питання технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини; б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності; в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства. 3. Практичні: а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності; б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ; в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. <p>Види занять: лекційні/практичні</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» використовуються наступні методи навчання:</p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> різні види вправління, виконання графічних робіт, проведення експерименту;</p> <p><i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</p> <p><i>Метод проблемного викладу.</i></p>

	<i>Частково-пошуковий або евристичний. Дослідницький.</i>
Пререквізити	Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: теорією і методикою фізичного виховання, долікарська медична допомога та основи медичних знань, фізіологія людини та рухової активності, біомеханіка, спортивна метрологія, загальна гігієна та гігієна фізичних вправ, основи теорії здоров'я та здорового способу життя, анатомія людини з основами спортивної морфології.
Постреквізити	Навчальні дисципліни, де будуть використовуватись знання отримані під час вивчення курсу: теорія і методика викладання гімнастики, рухливі ігри і забави, лижні види спорту, теорія і методика викладання плавання, організація і методика туризму, атлетизм, фітнес, скелелазіння, фізична терапія з основами масажу, спортивна медицина.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формується з двох складових. Поточна успішність: усна відповідь або письмова самостійна робота проводиться на кожному практичному занятті. Кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (усна відповідь, письмова самостійна робота). Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «3» бали: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює

	<p>вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок або який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.</p> <p>Дидактичне тестування проводиться протягом семестру на кожному практичному занятті. Максимальна сума за тестування – 45 балів. Захист реферату – 25 балів (див. табл. 2). Індивідуальні навчальні завдання: підготовка презентацій або доповідей для виступу на практичні заняття – 30 балів. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).</p> <p>Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залік в цьому разі проставляється у відомості фактичну отриману студентом позитивну оцінку за складання залікової роботи.</p> <p>Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікової роботи, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності.</p> <p>Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання заліку, ця ж оцінка дублюється у графі «поточна успішність».</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. К.: Олімпійська література, 2009. 530 с. 2. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с. 3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. 4. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О.І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. 112 с. 5. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів / В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла. – Ужгород: «Говерла». 2015. 88 с. <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації

особистості молодших школярів / В. Є. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.

2. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. Андрошук, А. Леськів, С. Мехоношин. Тернопіль: ДІІ, 2000. 168 с.

3. Булатова М.М. Фітнес та рухова активність: проблема і шляхи вирішення /М.М. Булатова //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.

4. Візтей Н.Н. Соціологія спорту: Курс лекцій. /Н.Н.Візтей. К. Олімпійська література, 2005. 248 с.

5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.

Посилання на розроблений електронний курс:

<http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408>

Розробник:

В.В. Гейтенко к.п.н., старший викладач
кафедри ФВіС

« » 2023 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

« » 2023 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

в.о. завідувач кафедри

 С. О. Черненко

« » 2023 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

« » 2023 р.