



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

на 2025-2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт.
ОПП	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: Практика: 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)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: - 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. вміти: - 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)	Вивчення дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності: Загальні компетентності (ЗК): - 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. Фахові компетентності спеціальності (ФКС): - 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. Програмні результати навчання (ПРН): - 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 її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

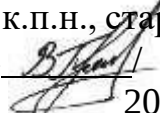
	- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
Навчальна логістика	Змістовний модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Тема 1.1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна. Тема 1.2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Тема 1.3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Тема 1.4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: ходьба, біг, плавання, атлетична гімнастика, фітнес та програми оздоровчих видів Тема 1.5. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: шейпінг, туризм, їзда на велосипеді, біг та катання на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри. Їхня характеристика. Тема 1.6. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Тема 1.7. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Тема 1.8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності. Змістовний модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку. Тема 2.1. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Тема 2.2. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Тема 2.3. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Тема 2.4 Рухливі ігри, як провідний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Тема 2.5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Тема 2.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Тема 2.7. Особливості професійної діяльності фахівців з ОРРА.

	Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>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. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні

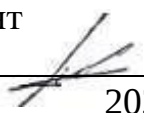
	знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок у відповідях, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі тощо.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 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. Додаткова література: 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. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. – Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. – 203 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 
«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

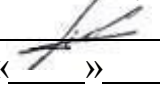
к.н.ф.в.с., доцент
С. О. Черненко /
«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

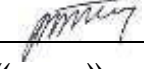
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

в.о. завідувач кафедри

 С. О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«___» _____ 2025 р.