



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**  
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма 017 Фізична культура і спорт

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти перший бакалаврський

<b>Викладач (і)</b>	Волощук Катерина Вікторівна
<b>Графік консультацій</b>	Середа 12.50-13.30 год. Субота 08.00 – 09.20

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
6/180	30	30	120	екзамен

**Семестр:** четвертий

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** піраміда рухової активності, дозвілля, відновлення працездатності, рухові здібності, здоровий спосіб життя, фізична рекреація, активний туризм, спортивна анімація, рекреаційні ігри, акварекреація.

**Мета та предмет курсу:** формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також сприяння у набутті таких загальних компетентностей: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях; готовність до міжособистісної взаємодії; здатність аналізувати економічні процеси та розвиток людського буття, суспільства і природи.

Предмет курсу - вивчення навчальної дисципліни є систематизована сукупність наукових знань про спеціально організовану рухову активність людини під час дозвілля для відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

## **Компетентності та програмні результати навчання:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

ФК 15. Здатність до організації та здійснення тренувального процесу в обраному виді спорту, використання технологій проектування структури і змісту професійної діяльності, прогнозування її результатів.

ФК 16. Здатність реалізовувати програми занять з різних напрямів оздоровчого фітнесу, організовувати фізкультурно-оздоровчі та масові спортивні заходи для залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя.

ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

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

## **Зміст курсу:**

Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна.

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.

Тема 3. Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби.

Тема 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 6. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 7. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 8. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 9. Основи технології проведення масових спортивних заходів.

Тема 10. Технологічні основи кондиційного тренування.

Тема 11. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.

Тема 12. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

### **Методи навчання:**

У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи (, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

### **Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:**

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

### **Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова**

Сума балів за всі види навчальної	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового	Для підсумкового	Для всіх видів

діяльності	контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	семестрового контролю, що включає залік	підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

#### Основні

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Белікова Н. О., Гац Г. О., Козінський С. П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. монограф. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
3. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімп. л-ра, 2007. 85с.
6. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
7. Іващенко Л. Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 264-310.
8. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. 2-е вид. К.: Т-во «Знання» України, 2010. 520 с.
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 240 с.

10. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник. К.: Кондор, 2008. 408 с.

11. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін. ]. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>

2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>

3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського

<http://www.nbuv.gov.ua/>