

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01” 09 2025 р.

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Спеціальність	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Рівень освіти	фахова передвища освіта
Статус навчальної дисципліни	загальноуніверситетська
Курс і семестр вивчення	2 курс, 3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 16 год.
	Семінарські 14 год.
	Самостійна робота 60 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	Д. залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28765
Циклова комісія	з фізичної культури і спорту
Викладач	<u>Пуча Володимир Іванович – професор, голова циклової комісії фізичної культури і спорту</u> https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/293
Контактна інформація викладача для консультацій	<i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56</i> <i>Кабінет: 38</i>
Анотація навчальної дисципліни	

Мета дисципліни	формування необхідних знань, умінь і навичок використання засобів фізичної терапії у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності з різними групами населення України. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-рекреаційної діяльності..
Мета орієнтована на формування компетентностей	сформувати здобувачів освіти спеціальні компетентності для розуміння, застосування та розробки сучасних технологій фізичної активності з метою оздоровлення, рекреації та покращення якості життя, надаючи знання про наукові основи, методи, засоби та практичне втілення цих процесів, а також розвиваючи вміння протидіяти гіподинамії і підтримувати здоровий спосіб життя.
Очікувані результати навчання	<p>У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфіку, структуру, напрямки сфери рекреації та масового спорту, що має задовільнити різні фізкультурні та дозвільні інтереси населення; - теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності; - закономірності розвитку оздоровчого ефекту занять; - методика проведення занять оздоровчого напрямку для людей з ризиком розвитку найбільш поширених захворювань та фізичними вадами. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ефективно використовувати основні положення теорії і методики масового спорту у практичній діяльності; - оцінювати оздоровчий ефект фізкультурних занять; - застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо- рекреаційної діяльності; - вчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання; - вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
<p>Перелік тем навчальної дисципліни</p> <p>Змістовий модуль 1.</p> <p>Змістовий модуль 1.</p> <p>Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p> <p>Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна</p> <p>Загальні положення – предмет, об’єкт, суб’єкт її вивчення т міждисциплінарні зв’язки. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров’я.</p> <p>Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне</p>	

явище

Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 3. Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу

Рекреація - суть, відмінності, класифікація. Визначення поняття «вільного часу», його класифікація, диференціація. Впровадження концепції вільного часу як основу рекреації.

Тема 4. Пропаганда здорового способу життя та технології впровадження серед населення

Структура, концепція і зміст пропаганди ЗСЖ. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

Змістовий модуль 2.

Практичне застосування технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними верствами населення.

Тема 5. Рухова активність як компонент здорового способу життя для різних вікових груп

Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Тема 6. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності

Класифікація сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичні вправи основа рекреаційної рухової активності. Огляд аеробних, основаних на гімнастиці, за залученням тренажерів та технічних засобів, циклічних, ациклічних методів рекреаційно рухової активності.

Тема 7. Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності

Види контролю що застосовуються в рекреаційно-руховій діяльності. Методика експрес діагностики стану здоров`я. Жовті і червоні прапорці. Критерії позитивних змін в наслідок рекреаційно-рухової діяльності.

Тема 8. Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху

Особливості фізичного стану спортсменів. Адаптація теорії рекреаційно-рухової активності для різних видів спорту з врахування вікових та цільових груп.

Рекомендовані джерела:

Основна:

1. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. С. 132–138
2. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 29 квітня 2022 року / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 104 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81с.

Допоміжна:

1. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. SportforAll – itsessenceandthewaysofitspromotion // Makingsportattractiveforall, proceedingsbook / XVI EuropeanSportsConference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: MinistryofEducationandSportoftheRepublicofCroatia, 2003. – P. 26–35.
2. Baumann W. LetteroftheSecretaryGeneral // TAFISA Magazine. 2007. N 1.– P. 88–91.
3. Booth F., Lees S., Laye M. Whyhumansneedtobeactivetostayheathy //Book of Abstractsofthe 11thannual congress of the European Collegeof Sport Science. – Cologne: SportverlagStrauss, 2006. P. 13.
4. Brehm W., B?s K. “TogetGermanymoving” – aims, target-groups, programs, evidenceofhealth-Sport // BookofAbstractsofthe 11-th mannual congress of the European College of Sport Science. Cologne: SportverlagStrauss, 2006. P. 431.
5. Chaker A. Goodgovernanceinsport – A Europeansurvey. – Strasbourg: CouncilofEurope, 2004. 101 p.

8.4. Інформаційні ресурси

1. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна” : вебсайт. URL : <https://uu.edu.ua>
2. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна” : платформа інтернет-підтримки навчального процесу moodle. URL : <https://vo.uu.edu.ua/>
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського. URL : <http://dnpb.gov.ua/ua/>
4. Електронна бібліотека Національної Академії педагогічних наук України. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/suak/corp.exe?&I21DBN=SLIR&P21DBN=SLIR&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=elib_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=ID=&S21COLORTERMS=0&S21STR=RES0000202
5. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого (парламентська). URL : <http://nlu.org.ua/>
6. Нормативна база освітнього процесу у ЗВО та передвищої освіти. URL : www.rada.gov.ua

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>
<https://ed-era.com/courses/>

Система оцінювання результатів навчання:

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

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ

Поточне тестування, практична та самостійна робота										Підсумкови й тест (ЗАЛІК)	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ	Не більше 100
10	10	10	10	5	10	10	10	10	5	10	

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Шкала оцінювання результатів навчання:

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

Політика курсу:

Політика дотримання академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

Політика щодо пропусків занять

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

Бонуси

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової
комісії з фізичної
культури і спорту



Володимир ПУЧА