

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

## ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	Магістр
<b>Спеціальність:</b>	017 «Фізична культура і спорт»
<b>Рік підготовки:</b>	1
<b>Семестр викладання:</b>	осінній
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	5
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	залік

### **Автор курсу та лектор:**

канд.пед.наук, Ткачук Олена Геннадіївна			
вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
доцент кафедри фізичної культури і спорту			
посада			
tkachuk@snu.edu.ua	+380662872127		за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

### **Викладач лабораторних занять:\***

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

### **Викладач практичних занять:\***

посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

\* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

### **Анотація навчального курсу**

**Цілі вивчення курсу:** формування системи професійних знань, методичних умінь, навичок і комунікацій з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, різних форм і технологій її реалізації в процесі життєдіяльності людини.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан фізичного здоров'я, застосування різних форм і видів організації оздоровчо-рекреаційних занять у процесі фізичної терапії пацієнтів та в процесі життєдіяльності людини;
- ознайомити студентів з особливостями реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя (згідно з класифікацією ВООЗ);
- сформувати у студентів уміння та навички організації практичних занять, у яких реалізуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- надати інформацію стосовно показань і протипоказань до застосування різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії;
- навчити студентів самостійно складати індивідуальні програми реабілітації на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, нервової, серцево-судинної та ін. систем;
- навчити студентів оцінювати ефективність застосування засобів оздоровчорекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії при різних формах нозологій та патоморфозних станах.

**Результати навчання:**

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

**знати:**

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 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.

**Передумови до початку вивчення:**

Базові знання та уявлення з «Анатомії та фізіології людини», «Основи фізичної реабілітації», «медико-соціальних основ здоров'я», «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату», «Загальний масаж та самомасаж» тощо.

**Мета курсу (набуті компетентності)**

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

**та результатів навчання:**

- Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

**Структура курсу**

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	ВИДИ, ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Загальні положення. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0	Поняття здоров'я та його характеристика. Основи здорового способу життя	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
3.	ПОНЯТТЯ ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ, ПРИНЦИПІВ, НОРМИ, ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ	денна 4/0/2  заочна 0,5/0/0	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Норма рухової активності. Характеристика методів визначення рухової активності. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами. Оздоровче значення фізичних вправ. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому. Основи оздоровчого тренування.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	ПРАВОВІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	денна 4/0/2  заочна 1,0/0/0,5	Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг. Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	денна 4/0/2  заочна 0,5/0/0	Організація рекреаційно-оздоровчої рухової активності дітей та молоді. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності у виробничій сфері. Рекреаційно-оздоровча рухова активність у соціально-побутовій сфері. Використання національних традицій фізичного виховання в організації масових фізкультурно-спортивних заходів. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
6.	СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	денна 6/0/2  заочна 1,0/0/0,5	Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. 3.2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств. Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
7.	САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	денна 2/0/2  заочна 0,5/0/0	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

### Рекомендована література

#### Основна література

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.
2. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. Посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
3. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

### **Додаткова**

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» К.: 2014. 45 с.

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.

### **Методичне забезпечення**

1. Презентації лекцій з дисципліни «Інноваційні види оздоровчої рухової активності» (для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

### **Оцінювання курсу**

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	20	10
Тести	30	30
Індивідуальні завдання	10	20
Заліковий тест	40	40
<b>Разом</b>	<b>100</b>	

**Додаткові бали:** проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату (1 курс = 5 бал.)

1) Розуміння покращення послуг у сфері охорони здоров'я  
<https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/understanding-service-improvement-healthcare/content-section-0?active-tab=description-tab>

2) Рухова активність: сімейна справа Physical activity: a family affair  
<https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/physical-activity-family-affair/content-section-0?active-tab=description-tab>

### **Шкала оцінювання здобувачів**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

## Політика курсу

<i>Плагіат та академічна доброчесність:</i>	Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.
<i>Завдання і заняття:</i>	Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана. Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.
<i>Поведінка в аудиторії:</i>	На заняття здобувачи вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачи: <ul style="list-style-type: none"><li>– не вживають їжу та жувальну гумку;</li><li>– не залишають аудиторію без дозволу викладача;</li><li>– не заважають викладачу проводити заняття.</li></ul> Під час контролю знань здобувачи: <ul style="list-style-type: none"><li>– є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;</li><li>– розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);</li><li>– не заважають іншим;</li><li>– виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.</li></ul>