

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ступінь вищої освіти:	Доктор філософії
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	1
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	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 до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

СК 04. Здатність використовувати сучасні наукові методи, інформаційні технології, бази даних та інші електронні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення в науковій та науково-педагогічній діяльності у сфері фізичної культури і спорту..

та результатів навчання:

- РН 10. Проводити науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти, застосовуючи інноваційні форми, засоби та технології, здійснювати наукове, навчально-методичне та нормативне забезпечення освітнього процесу, розробляти і викладати навчальні дисципліни з фізичної культури і спорту та з дотичних напрямів..

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
3.	ПОНЯТТЯ ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ, ПРИНЦИПІВ, НОРМИ, ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ	денна 4/0/2 заочна	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. Методика оздоровчо-рекреаційної	Участь в обговоренні Тести

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ	0,5/0/0	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.	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
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	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			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.	
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
Разом	100	

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

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття: 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.

Поведінка в аудиторії: На заняття здобувачи вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачи:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачи:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.