



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	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	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	економіки і менеджменту
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: понеділок 3 пара, аудиторія – 2232 Практика: понеділок 4 пара – ФКС-20-1, ауд. – 2232 вівторок 1 пара – ФКС-20-2, ауд. – 2232 середа 2 пара – ФКС-20-1т, 2т, ауд. – 2232 Забезпечення: проектор, ноутбук.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408#section-3

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	30	30	-	90	Іспит

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» формуватиме у студентів наступні програмні компетентності: Загальні компетентності (ЗК): - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). 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 до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - 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 спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою

	термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. - студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. - студент здатний оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання. 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку. Завдання курсу: 1. Методичні: а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи; б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни; в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення. 2. Пізнавальні: а) розглянути загальні питання технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини; б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності; в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства. 3. Практичні: а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності; б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ; в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 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 вправлення, виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання

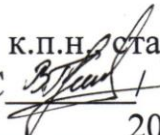
	різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: теорією і методикою фізичного виховання, долікарська медична допомога та основи медичних знань, 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. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна. <i>Перша складова.</i> Оцінюється поточна успішність: дидактичне тестування або письмова самостійна робота проводиться протягом семестру проводиться 2 рази. Максимальна сума за тестування – 60 балів. Захист реферату – 25 балів, виступ з доповіддю або підготовка презентації – 15 балів. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота). Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент

	засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3). <i>Друга складова</i> – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином: $\sum R = 0,5(П_y) + 0,5(ЕР).$ (П_y) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие / Л.Д. Назаренко. М: Владос, 2003. 240 с. 2. 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. 3. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини /А.Г. Рибковський, С. М. Канішевський. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с. 4. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання /С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10-14. 5. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.

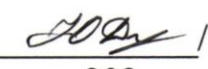
Додаткова література:

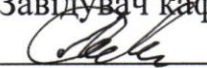
1. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.
 2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. Андрощук, А. Леськів, С. Мехоношин. Тернопіль: ДІІ, 2000. 168 с.
 3. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения /М.М.Булатова //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7. 2.
 4. Визитей Н.Н. Социология спорта: Курс лекций. /Н.Н.Визитей. К.: Олимпийская литература, 2005. 248 с.
 5. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. 256 с.
- Посилання на розроблений електронний курс:
<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408#section-3>

Розробник:

В.В. Гейтенко к.п.н., старший викладач
кафедри ФВіС 
«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент
Ю. О. Долинний 
«___» _____ 202_ р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.
Завідувач кафедри
 О. М. Олійник
«___» _____ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і
менеджменту
 Є. В. Мироненко
«___» _____ 2020 р.