



Силабус
навчальної дисципліни
«ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144, корпус Ц +38(066)3930091 e-mail: kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	РИБАЛКО ЛІНА МИКОЛАЇВНА (лектор) Посада: завідувач кафедри Науковий ступінь: доктор педагогічних наук Вчене звання: професор e-mail: lina-rybalko@ukr.net Контактний телефон: +38(066)3930091
Особа, відповідальна за силабус	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	3 (третій)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	5 (п'ятий)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова

ва)	
Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	5 кредитів/150 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-24 год П-26 год СРС-100 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є обов'язковою навчальною дисципліною циклу професійної підготовки, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей та результатів навчання у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» ознайомлення студентів із науковими основами фізичної та оздоровчої рекреації, формами та методами рухової активності, оздоровчо-рекреаційними технологіями та методиками їх застосування; формування в них цілісних знань про оздоровчу рекреацію та оздоровчо-рекреаційні технології; вироблення вмінь та навичок визначення та контролю рухової активності у дітей, підлітків і дорослих; розвиток навичок організації просвітницької роботи з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є типи і види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, активного дозвілля; рівні рухової активності; оздоровчо-рекреаційні технології та методики їх застосування.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є: • ознайомлення з основами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, видами та типами активного дозвілля та відпочитку; • розкриття історії розвитку форм активного дозвілля людини та біологічних потреб організму людини в

	руховій активності; • ознайомлення з нормами рухової активності дітей, підлітків та дорослих відповідно до їх вікових періодів; • розвиток умінь та навичок визначення рівнів рухової активності та контролю показників фізичного стану організму людини під час фізкультурно-оздоровчих занять; • ознайомлення з різновидами оздоровчо-рекреаційних технологій та методиками їх застосування; • формування вмінь та навичок застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у закладах освіти.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання та результати навчання яких необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»: • «Вступ до спеціальності»; • «Загальна теорія здоров'я»; • «Теорія і методика фізичного виховання».
Пореквізити	Знання з навчальної дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: • «Теорія і методика фізичного виховання»; • «Спортивний туризм та орієнтування».
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Тема 1. Етапи історичного розвитку форм активного дозвілля людини. Тема 2. Біологічні потреби організму людини в руховій активності та норми рухової активності дітей, підлітків і дорослих. Тема 3. Мотивація оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її структура та чинники, що впливають на її формування. Тема 4. Адаптація та теорія функціональних резервів рухового апарату людини в різні вікові періоди.
Змістовий модуль 2. Методи визначення та види контролю рухової активності	Тема 5. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Тема 6. Контроль показників фізичного стану організму людини під час фізкультурно-оздоровчих занять. Змістовий модуль 3. Оздоровчо-рекреаційні технології та методика їх застосування. Тема 7. Оздоровчо-рекреаційні технології.

	Тема 8. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять з фізичного виховання для різних вікових груп.			
4. Підсумковий контроль				
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою			
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною для екзамену, диференціального курсового проєкту (ро	
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно	
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре	
	74 – 81	C – добре		
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно	
	60 – 63	E – достатньо		
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно	
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни		
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.			
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».			
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.			
Максимальна кількість балів	100			
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60			
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення				
Інформаційне забезпечення з фонду та	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»:			

депозитарію НТБ університету	1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения. К.: Олімпійська література, 2009. 530 с. 2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 248 с. 3. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2013. 436 с. 4. Рибалко Л. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 150 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Складена відповідно до освітньої програми бакалавра «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 28 с. 2. Рибалко Л. М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 76 с. 3. Рибалко Л. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекційна аудиторія 311-П (теоретичне навчання) проектор, мультимедіа; аудиторія 143-Ц (практичні заняття), проектор, мультимедіа
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2001

платформі	
6. Література	
Обов'язкова	1. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. К.: Олімпійська література, 2009. 530 с. 2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 248 с. 3. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
Додаткова	1. Андріанов В. Є., Андріанов Т. В., Макаренко Н. Г. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с. 2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с. 3. Москаленко Н. В., Власик О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68. 4. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. С. 57-62.