



Силабус навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс; 6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 26 год.
	Практичні - 30 год.
	Самостійна робота - 94 год.
Форма підсумкового контролю	екзамен
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: lina-rybalko@ukr.net ;
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143-Ц відповідно до розкладу
Мета навчальної дисципліни – ознайомлення із науковими основами фізичної рекреації, формами та методами рухової активності, оздоровчо-рекреаційними технологіями та методиками їх застосування; формування вмінь та навичок рухової активності та організації просвітницької роботи з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я», «Сучасні фітнес-технології», «Фізіологія рухової активності», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.	
Зміст навчальної дисципліни. Модуль 1. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ. Вступ. Тема 1. Етапи історичного розвитку форм активного дозвілля людини. Тема 2. Біологічні потреби організму людини в руховій активності. Тема 3. Мотивація оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Модуль 2. МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ВИДИ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ. Тема 4. Методи визначення мотивів та інтересів людей до рухової активності. Тема 5. Рівні рухової активності. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Модуль 3. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ. Тема 7. Форми організації оздоровчо-рекреаційної роботи.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=957
Рекомендовані джерела. 1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с. 2. Рибалко Л.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 124 с.	



3. 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

Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Робота на лекції	5
Виконання завдань на практичному занятті	35
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді, презентації)	10
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=957>