

**Силабус навчальної дисципліни****«Теорія і 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	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 22 год.
	Практичні - 26 год.
	Самостійна робота - 72 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен, курсова робота
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Гулько Тетяна Юріївна, старший викладач
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: tati_ribalko3107@ukr.net +380953820582
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.	
Програмні результати навчання ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. ПРН 22 Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія здоров'я», «Фізіологія рухової активності та спорту», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.	
Індивідуальне завдання	Курсова робота



Зміст навчальної дисципліни. Тема 1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як навчальна дисципліна. Тема2. Сутність та характеристика оздоровчої рекреації, вільного часу та культурного дозвілля. Тема 3. Етапи історичного розвитку форм активного дозвілля людини. Тема 4. Біологічні потреби організму людини в руховій активності. Тема 5. Норми рухової активності дітей, підлітків і дорослих. Тема 6. Мотивація оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її структура та чинники, що впливають на її формування. Тема 7. Адаптація та теорія функціональних резервів рухового апарату людини в різні вікові періоди. Тема 8. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Тема 9. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Тема 10. Контроль показників фізичного стану організму людини під час фізкультурно-оздоровчих занять. Тема 11. Оздоровчо-рекреаційні технології. Тема 12-13. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять з фізичного виховання для різних вікових груп.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<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. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 116–120.
4. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
5. 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
6. Гулько Т.Ю. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 42 с.
7. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – 112 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

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	50



Екзамен			50
Максимальна кількість балів			100
Розподіл балів за курсову роботу			
Виконання теоретичного розділу досліджуваної проблеми	Розробка методики (програми) у прикладній частині курсової роботи	Захист курсової роботи	Сумма
20	30	50	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			

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2024 р. Протокол № 2



*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*