



Силабус
навчальної дисципліни
Сучасні рекреаційні технології
2021-2022 навчальний рік

Освітня програма Фізична культура і спорт. Фітнес.

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

Викладач (і)	Коновальська Людмила Олександрівна доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0615372288
Е-mail викладача:	konovalska23@gmail.com
Графік консультацій	Середа 14.35; субота 14.35.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4 120	10	30	80	екзамен

Семестр: 6.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, відпочинок, здоров'я, гіпокінезія, ЗОЖ, фізкультхвилинка, фізкультпауза, фітнес-технології, оздоровча ходьба, біг.

Мета та предмет курсу: Мета викладання навчальної дисципліни «Сучасні рекреаційні технології» полягає в ознайомленні фахівців з сучасними технологіями проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед широкого загалу населення.

Компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ПК 3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання.

ПК 10. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ПК 16. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Результати навчання:

5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

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.

10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Зміст курсу:

1. *Вступ. Предмет курсу «Сучасні рекреаційні технології». Основні поняття сучасних рекреаційних технологій*

2. *Історія розвитку сучасних рекреаційних технологій.*

3. *Фізичне та психічне здоров'я. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків.*

4. *Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя.*

5. *Рекреація в сучасному суспільстві.*

6. *Класифікація сучасних рекреаційних технологій.*

7. *Особливості проведення рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ*

8. *Особливості проведення рекреаційних занять із застосуванням спортивних ігор.*

9. *Проведення рекреаційних занять засобами оздоровчих видів фітнесу.*
10. *Види рекреаційної рухової активності на основі засобів водних видів спорту.*
11. *Види туризму, зміст та роль в системі сучасних рекреаційних технологій.*
12. *Особливості використання рекреаційно-туристичних ресурсів.*
13. *Характеристика та методика проведення рекреаційних заходів в режимі навчального дня.*
14. *Характеристика та методика проведення позаурочних рекреаційних заходів.*
15. *Характеристика об'єктивних та суб'єктивних показників самоконтролю.*
16. *Методика проведення функціональних проб.*

Методи навчання: У процесі викладання навчальної дисципліни «Сучасні рекреаційні технології» використовуються наступні методи навчання: словесні методи (лекція, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

Політика курсу: основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги:

- "Відмінно" (90-100 балів) – здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітнього компоненту, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і буде

відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

- "Добре" (75-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.

- "Добре" (65-74 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.

- "Задовільно" (58-64 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, якщо допущені незначні помилки в розкритті термінів чи оформленні.

- "Задовільно" (50-57 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю.

- "Незадовільно" (1-49 балів) – здобувач не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, та сформованість практичних навичок.

Якщо здобувач з неповажних причин не з'явився на підсумкову атестацію, а також не володіє достатнім рівнем знань та сформованістю професійних умінь з означеного курсу, рівень його навчальних досягнень оцінюється незадовільно за національною шкалою та шкалою ECTS 1 – 34 F з обов'язковим повторним курсом.

Список рекомендованих джерел:

Базова

1. 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.

2. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / І. В. Степанова, Є. О. Федоренко. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.

3. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с
4. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с
5. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, 183 О.Е. Менських, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
6. Пілатес [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Допоміжна

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. Академвидав, 2013. – 160 с
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с
3. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с
4. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навчальний посібник / В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с
6. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація»/ Тетяна Круцевич, Степан Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 19–20.

Інформаційні ресурси

1. <http://bdpu.org>
2. <http://library.bdpu.org>
- 3/ <http://edu.bdpu.org/>