

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Рухова рекреація різних груп населення

Освітня програма «Середня освіта. Фізична культура»

Другий (магістерський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Рухова рекреація різних груп населення
Викладач (-і)	Мочернюк В.Б.
Контактний телефон викладача	0958866368
Е-mail викладача	vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	середа 13.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу (магістр) спеціальності «014 Середня освіта. Фізична культура» та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, навчити форм організації оздоровчо-рекреаційних занять, сформувати у студентів практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності; ознайомити їх із особливостями реалізації різних видів оздоровчої, рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.	
3. Мета та цілі курсу	
Формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення оздоровчо-рекреаційних занять і заходів за участю різних верств населення. Допомога	

студентам в ознайомленні з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості. Активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту.

4. Компетентності

Здатність до вирішення та розв'язання складних спеціалізованих завдань та професійних проблем в галузі фізичної культури та спорту, що передбачає проведення теоретичних та емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів, що характеризується толерантністю до невизначеності.

Здатністю здійснювати проектування освітньої, тренувальної, рекреаційної, науково-дослідної, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності

Здатність організувати індивідуальну та колективну роботу зі всіма категоріями населення в конкретних видах фізкультурної та спортивної діяльності, готовністю до кооперації з колегами.

Здатність застосовувати передовий досвід країн з високим рівнем залучення населення до оздоровчої рухової активності.

Здатність застосовувати методологічні та законодавчі засади формування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні під час своєї практичної діяльності;

5. Результати навчання

- уміння визначати зміст рухової активності людини за допомогою застосування різних методів;
- уміння нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- уміння підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- уміння проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів; уміння адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	24
самостійна робота	54

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий

2	014 Середня освіта. Фізична культура.			1	В
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Соціально-культурні аспекти рекреації	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1, 2, 3, 7	<ul style="list-style-type: none"> - основні терміни і поняття; - стан здоров'я населення в Україні; - чинники здоров'я; - компоненти здорового способу життя; - етапи формування звички до систематичної рухової активності. - історію формування фізичної рекреації. - теорії походження рекреації, - чинники розвитку та завдання фізичної рекреації. - різновиди і характеристики фізичної рекреації; - форми та функції фізичної рекреації <p>2</p> <p>4</p> <p>8</p>	5 балів	Лютий

<p>Тема 2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 2, 3, 4, 7</p>	<p>- виникнення міжнародного руху спорт для всіх; - міжнародні організації, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність; - передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном - зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні.</p> <p>2 4 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>
<p>Тема 3. Характеристика фізичного стану людини</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 2, 3, 7</p>	<p>Підходи до визначення поняття «фізичний стан»; - характеристика рівнів фізичного стану людини; - методи визначення рівня фізичного стану людини; - спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини. Методи визначення фізичного стану: анкетні, комплексні експрес системи діагностики (Душаніна), показники, що вимірюються в умовах спокою (оцінка рівня фізичного стану за Піроговою), рухові тести на витривалість (проба Руф'є, експрес система Апанасенко. Самоконтроль Методи визначення фізичного стану.</p> <p>2 2 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень, квітень</p>

<p>Тема 4. Особливості методики використання циклічних вправ і спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 2, 3, 4, 7</p>	<p>- циклічні вправи у рекреаційно-оздоровчій діяльності, їх переваги і недоліки; - ходьбу та біг як засоби оздоровлення населення; - особливості використання їзди на велосипеді у рекреаційно-оздоровчій діяльності; - оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан; - плавання як засіб оздоровлення, його вплив на організм. - спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я; - особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми; - програмування занять спортивними іграми; - особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях</p> <p>2 4 10</p>	<p>5 балів</p>	<p>квітень</p>
<p>Тема 5. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності різними верствами населення</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 2, 3, 5, 7</p>	<p>біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатомо-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; - методику проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку; - особливості організації рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.</p> <p>2 4 10</p>	<p>5 балів</p>	<p>Травень</p>
<p>Тема 6.</p>		<p>1, 2, 3, 6, 7</p>	<p>Оздоровчий фітнес. Аеробні види гімнастики. Атлетична оздоровча гімнастика. Стретчинг. Косметичні види оздоровчої гімнастики. Східні системи гімнастики</p>	<p>5 балів</p>	<p>травень</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Оздоровче плавання як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Аквааеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. Інші водні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основні напрямки ігрових форм та особливості їх використання в оздоровчій рекреативній руховій діяльності Групування ігор за інтенсивністю навантаження. 2 4 10		
Контрольна робота			1 год	10 балів	червень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, вміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: 5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним</p>

	<p>завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
--	---

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент повинен відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
2. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. / [А.В.Огністий, К.М.Огніста, Е.І.Маляр, Н.С.Маляр, М.В.Божик] : за заг. ред. А.В.Огністого. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина

- Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.
4. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних/авт.кол. М.Сварник, Я. Грибальський, Ю.Войтюк та ін.Тов. «Зелений хрест». 151с.
 5. Пристинський В.М. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична рекреація». Маріуполь. 2016.
 6. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв,Ю. М. Парчевський. – К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с
 7. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

Викладач: В.Б. Мочернюк