

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	8 тижнів протягом 2-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Тема 2 Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.

Тема 3 Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби
Тема 4 Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні
Тема 5 Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Тема 6 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку
Тема 7 Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Тема 8 Основи технології проведення масових спортивних заходів

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Визначати проблемне коло питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
РН2	Збирати дані та аналізувати рухові дії спортсменів, з використанням сучасних інформаційних технологій, для планування тренувальної діяльності
РН3	Вибирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності з метою розвитку рухових якостей людини
РН4	Знати принципи та методи навчання та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
РН5	Вміти застосовувати популярні види рухової активності у водному середовищі з метою організації оздоровчих тренувань з різними категоріями населення
РН7	Оцінювати різні функціональні стани людини з метою організації занять різними видами рухової активності

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
-----	--

ПР3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій
ПР7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПР9	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
ПР13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПР18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
СН2	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

8. Види навчальних занять

Тема 1. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності	
Лк1 "Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)	Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію. Основні ознаки, предмет, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Огляд концептуальних моделей фізичної рекреації. Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреації. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності. Сучасний стан наукових досліджень у галузі фізичної рекреації
Пр1 "Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)	Загальна характеристика рухової активності людини. Класифікації рухової активності. Наслідки впливу недостатньої рухової активності на організм людини. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я. Аналіз піраміди рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення та характеристика головних ознак (форми занять, напрями та види, добровільність обрання та реалізації, дозвілля, відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, ведення здорового способу життя). Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: аналіз основних чинників (генетична схильність, рухові здібності, спеціальні знання, чуття власної гідності, соціально-економічний статус, навколишнє середовище, задоволеність).

Пр2 "Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Основне завдання, об'єкт та предмет наукової дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Завдання та структура відповідної навчальної дисципліни, її міждисциплінарні зв'язки

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.

Лк2 "Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура" (денна)

Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальної системи. Загальна характеристика та класифікація функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової підсистеми здорового способу життя.

Пр3 "Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура." (денна)

Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальної системи. Проміжні та первинні цілі для досягнення мети системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності («дерево цілей»). Загальна характеристика та класифікація функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Оздоровчі функції: компенсаційна; профілактична; розвиваюча; відновлення працездатності. Соціальні функції: гуманістична; забезпечення активного дозвілля; сприяння соціалізації; освітньо-виховна; інформаційно-просвітницька. Економічні функції: виробнича; розширення ринку праці; сприяння економічному зростанню.

Пр4 "Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура." (денна)

Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової підсистеми здорового способу життя. Конкретна особа – об'єкт та суб'єкт системи оздоровчо-рекреаційна рухової активності. Складові цієї системи (за характером та спрямуванням впливу): оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація. Суб'єкти системи, які забезпечують залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Суб'єкти системи, які сприяють залученню людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Суб'єкти, які здійснюють управління системою.

Тема 3. Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби

Лк3 "Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби" (денна)

Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Фітнес-програми силової спрямованості. Програми ментального фітнесу. Комплексні фітнес-програми. Тенденції розвитку фітнес-програм в Україні та у світі. Загальна характеристика спорту для всіх. Класифікація видів спорту для всіх. Циклічні види спорту для всіх. Загальнодоступні спортивні ігри. Єдиноборства як види спорту для всіх. Характеристика фізичної рекреації як складової системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Пр5 "Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби" (денна)

Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Фітнес-програми силової спрямованості. Програми ментального фітнесу. Комплексні фітнес-програми. Тенденції розвитку фітнес-програм в Україні та у світі. Загальна характеристика спорту для всіх. Класифікація видів спорту для всіх. Циклічні види спорту для всіх. Загальнодоступні спортивні ігри. Єдиноборства як види спорту для всіх.

Пр6 "Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби" (денна)

Характеристика фізичної рекреації як складової системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація рекреаційної діяльності. Зміст різних видів рекреаційних занять (активний туризм, спортивна анімація, рекреаційні ігри, акварекреація, екстремальні, зимові види рекреації, продуктивна рекреація тощо).

Пр7 "Технологічні основи кондиційного тренування" (денна)

Сутність та загальна характеристика кондиційного тренування (мета, завдання, періоди). Специфіка кондиційного тренування в підготовчому, основному та підтримуючому періодах. Принципи кондиційного тренування. Алгоритм побудови програм кондиційного тренування.

Пр8 "Технологічні основи кондиційного тренування" (денна)

Алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Характеристика лабораторних та експрес-методів оцінювання фізичного стану осіб різного віку. Завдання та зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Критерії оцінювання інтенсивності та адекватності фізичних навантажень у процесі кондиційного тренування. Профілактика травматизму та гострих станів під час кондиційного тренування.

Пр9 "Технологічні основи кондиційного тренування" (денна)

Завдання та зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Критерії оцінювання інтенсивності та адекватності фізичних навантажень у процесі кондиційного тренування. Профілактика травматизму та гострих станів під час кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану.

Тема 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні

Лк4 "Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні" (денна)

Підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності міжурядовими організаціями (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) та міжнародними громадськими організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна асоціація спорту для всіх тощо). Сприяння залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на національному рівні (стратегічні та нормативні документи; основні форми та засоби). Передумови впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Законодавче регулювання суспільних відносин у розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні

Пр10 "Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні" (денна)

Підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності міжурядовими організаціями (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) та міжнародними громадськими організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна асоціація спорту для всіх тощо). Сприяння залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на національному рівні (стратегічні та нормативні документи; основні форми та засоби). Передумови впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Недосконалість вітчизняної практики залучення населення до рухової активності в радянський період (кінець 1950 – початок 1990-х років). Особливості залучення населення до рухової активності у 1990-х роках в умовах незалежності Української держави. Характеристика попередніх умов впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності на початку ХХІ ст.

Пр11 "Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні" (денна)

Концепція гуманізації процесу залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні. Законодавче регулювання суспільних відносин у розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», нормативно-правові акти Президента України, Кабінету Міністрів України, центрального органу виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту).

Тема 5. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Лк5 "Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: поняття, сутнісні ознаки; напрями застосування; структурні компоненти; основні складові, ієрархія; види технологій (заняття у воді). Алгоритм технологічних операцій. Проектування та реалізації технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розробка нових технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Пр12 "Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Ідеї технологій у соціальних системах в історичному дискурсі. Основні критерії технологій у соціальних системах: концептуальність, системність, цілісність, взаємозв'язок усіх складових, керованість, ефективність, відтворюваність. Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: поняття, сутнісні ознаки; напрями застосування; структурні компоненти; основні складові, ієрархія; види технологій.

Пр13 "Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: поняття, сутнісні ознаки; напрями застосування; структурні компоненти; основні складові, ієрархія; види технологій. Алгоритм технологічних операцій. Проектування та реалізації технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розробка нових технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Пр14 "Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Проектування та реалізації технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розробка нових технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 6. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку

Лк6 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку" (денна)

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей до 5 років. Завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності для немовлят. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей у різні вікові періоди – від народження до 5 років. 9 Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 5–17 років. Особливості рухового режиму дітей. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності у період першого й другого дитинства та у підлітковому віці. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення (18–64 роки). Загальні рекомендації з використання оздоровчо-рекреаційної активності в юнацькому віці. Вплив вікових змін на завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності у першому та другому періодах зрілого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності та в післяпологовий період. Завдання спрямованого використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 65 років і старше. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого та старшого віку.

Пр15 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку" (денна)

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення (18–64 роки). Загальні рекомендації з використання оздоровчо-рекреаційної активності в юнацькому віці. Вплив вікових змін на завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності у першому та другому періодах зрілого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності та в післяпологовий період.

Пр16 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку" (денна)

Завдання спрямованого використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 65 років і старше. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого та старшого віку.

Пр17 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку" (денна)

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей до 5 років. Завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності для немовлят. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей у різні вікові періоди – від народження до 5 років. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 5–17 років. Особливості рухового режиму дітей. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності у період першого й другого дитинства та у підлітковому віці.

Пр18 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань" (денна)

Основні фактори ризику та технологічні особливості профілактики хронічних неінфекційних захворювань засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Загальні рекомендації з використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованої на відмову від шкідливих звичок.

Пр19 "Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань" (денна)

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з артеріальною гіпертензією. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність осіб з метаболічними розладами (порушення ліпідного профілю, інсулінорезистентність). Технології зменшення маси тіла засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Нормалізація психоемоційного стану засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку остеопорозу.

Тема 7. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Лк7 "Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Мета та базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (тривалість, інтенсивність та частота занять). 8 Лабораторні дослідження енергозатрат під час рухової активності: пряма калориметрія; непряма калориметрія (закритий та відкритий спосіб); метод двічі міченої води. Електронні пристрої для оцінювання рухової активності: пульсометри; крокоміри; акселерометри. Спостереження та хронометраж рухової активності: переваги та недоліки. Самозвіти (щоденник, карта формалізованого самозвіту про добову рухову активність) та опитування (анкетування, інтерв'ю та бесіда) в системі оцінювання рухової активності.

Пр20 "Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Самозвіти (щоденник, карта формалізованого самозвіту про добову рухову активність) та опитування (анкетування, інтерв'ю та бесіда) в системі оцінювання рухової активності

Пр21 "Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності" (денна)

Мета та базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (тривалість, інтенсивність та частота занять). Лабораторні дослідження енергозатрат під час рухової активності: пряма калориметрія; непряма калориметрія (закритий та відкритий спосіб); метод двічі міченої води. Електронні пристрої для оцінювання рухової активності: пульсометри; крокоміри; акселерометри. Спостереження та хронометраж рухової активності: переваги та недоліки. Самозвіти (щоденник, карта формалізованого самозвіту про добову рухову активність) та опитування (анкетування, інтерв'ю та бесіда) в системі оцінювання рухової активності

Тема 8. Основи технології проведення масових спортивних заходів

Лк8 "Основи технології проведення масових спортивних заходів" (денна)

Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів. Доступність заходів. Особливості організації змагальної діяльності. Загальнодоступні спортивні змагання. Спортивні фестивалі та свята. Класифікація заходів залежно від форми проведення та умов визначення переможців. Етапи організації та проведення масових спортивних заходів: підготовчий, основний та заключний. Робота організаційного комітету з підготовки та проведення масових спортивних заходів. Структура положення про масові спортивні заходи: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організація та керівництво проведенням заходу; учасники заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

Пр22 "Основи технології проведення масових спортивних заходів" (денна)

Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів. Доступність заходів. Особливості організації змагальної діяльності. Загальнодоступні спортивні змагання. Спортивні фестивалі та свята. Класифікація заходів залежно від форми проведення та умов визначення переможців. Етапи організації та проведення масових спортивних заходів: підготовчий, основний та заключний. Робота організаційного комітету з підготовки та проведення масових спортивних заходів.

Пр23 "Основи технології проведення масових спортивних заходів" (денна)

Структура положення про масові спортивні заходи: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організація та керівництво проведенням заходу; учасники заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

Пр24 "Основи технології проведення масових спортивних заходів" (денна)

Теретично-практичне тестування

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Командно-орієнтоване навчання (ТВЛ)
МН2	Лекційне навчання
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Електронне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (ТВЛ), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Виконання практичних завдань
НД2	Виконання групового практичного завдання
НД3	Інтерактивні лекції
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Електронне навчання у системах (Google meet, MIX.sumdu.edu.ua)

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів, спостереження, визначення помилок
МФО2 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попереднім и показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО3 Завдання оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

<p>МФО4 Дискусії у фокус-групах</p>	<p>Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці</p>
---	---	--	---

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
<p>МСО1 Підсумковий контроль: екзамен</p>	<p>Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички</p>	<p>Відповідно до розкладу</p>	<p>Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -24 бали</p>
<p>МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки</p>	<p>Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття</p>

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<p>Семестр викладання</p>	<p>100 балів</p>		
<p>МСО1. Підсумковий контроль: екзамен</p>	<p>40</p>		
<p>Тестування</p>	<p>40</p>	<p>24</p>	<p>Ні</p>
<p>МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки</p>	<p>60</p>		

		40	24	Ні
	експрес-тестування (2 тести x 10 балів)	20	12	Ні

У процесі засвоєння матеріалів студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці вивчення дисципліни обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 60 балів: 40 балів під час практичних занять, 20 балів за тестування. Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 20 балів з 40. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН4	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. – 451 с.
2	Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня ; ред. В. Зубаток. К. : Олімпійська література, 2019. 248 с.
3	Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
4	Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с
Допоміжна література	

5	Дубинська О.Я. Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості. Монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2017. 366 с.
6	Природні ресурси і рекреаційні комплекси світу : навч. посібник / В.Р. Монастирський // ННВК "АТБ"- Львів, 2022. – 200 с.
7	Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
8	Про затвердження Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1043-22#n15
9	Використання досвіду Америки з організації оздоровчої рухової активності в Україні. http://surl.li/micap