

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Петренко Наталія Володимирівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

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
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 10 кред. ЄКТС, 300 год. Для денної форми навчання 112 год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій, 80 год. практичних занять), 188 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 28 год. становить контактна робота з викладачем (14 год. лекцій, 14 год. практичних занять), 272 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	Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту, Біохімія та гігієна спорту
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Мета дисципліни полягає в тому, щоб забезпечити студентів знаннями та практичними навичками щодо різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також форм і технологій їх впровадження. Особлива увага приділяється вивченню принципів оздоровчого тренування, сучасних технологій підтримки здорового способу життя через фізичну активність. Курс спрямований на формування у студентів комплексного підходу до збереження та зміцнення здоров'я різних категорій населення.

4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Вступ до дисципліни: Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>Визначення та значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для сучасного суспільства. Основні напрями і види рекреаційної діяльності. Роль рухової активності у збереженні здоров'я.</p>
<p>Тема 2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.</p> <p>Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p>
<p>Тема 3 Фізіологічні основи оздоровчої рухової активності</p> <p>Вплив фізичної активності на системи організму людини. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень. Вплив рекреаційної активності на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи.</p>
<p>Тема 4 Теорія та методика оздоровчого тренування</p> <p>Основні принципи побудови оздоровчих тренувань. Складання програм з урахуванням вікових та фізичних особливостей людей. Використання навантаження різної інтенсивності.</p>
<p>Тема 5 Основи здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: мотивація, психологічні аспекти.</p> <p>Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Складові здорового способу життя., формування особистості засобами фізичної культури і спорту. Роль рухової активності в подоланні стресу, підвищенні настрою та мотивації до здорового способу життя.</p>
<p>Тема 6 Рекреаційні технології: класифікація і особливості</p> <p>Види та форми рекреаційної активності: спортивно-оздоровчі, природно-орієнтовані, соціально-культурні. Використання природних ресурсів у рекреації: туризм, екскурсії, активний відпочинок</p>
<p>Тема 7 Сучасні технології оздоровлення та їх впровадження</p> <p>Новітні методи та технології оздоровчого тренування. Використання фітнес-програм, йоги, пілатесу, тренажерних залів, аква-аеробіки та інших видів активності для оздоровлення.</p>
<p>Тема 8 Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп</p> <p>Особливості планування оздоровчих програм для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку. Принципи, засоби та методи навчання Врахування фізичних можливостей та потреб різних вікових груп.</p>
<p>Тема 9 Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів</p> <p>Планування та проведення масових оздоровчих заходів (фестивалі, марафони, спортивні свята). Принципи залучення населення до участі у заходах.</p>

Тема 10 Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності
 Роль фахівця з фізичної культури в сучасному суспільстві. Необхідні професійні якості та компетенції для роботи в сфері оздоровчої рухової активності. Етичні та правові аспекти діяльності.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Визначати проблемне коло питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
PH2	Збирати дані, аналізувати та оцінювати рівень фізичного стану людини для планування програм кондиційного тренування. Аналізувати рухову діяльність людини з метою організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
PH3	Вибирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності з метою розвитку рухових якостей людини
PH4	Знати принципи та методи навчання та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
PH5	Вміти застосовувати популярні види рухової активності і з метою організації оздоровчих тренувань з різними категоріями населення
PH7	Уміння використовувати теоретичні знання для аналізу і розв'язання практичних завдань. Здатність застосовувати знання для вирішення конкретних практичних ситуацій. Уміння аналізувати результати та давати їм змістовну оцінку, пояснювати їх значення у контексті поставлених завдань.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

PR5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PR7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
PR9	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
PR10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PR13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
PR21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність працювати в команді.
СН3	Здатність планувати та управляти часом.
СН4	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН5	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Вступ до дисципліни: Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Лк1 "Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності"

Визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її значення для фізичного та психічного здоров'я людини. Історія виникнення та розвитку рекреаційної рухової активності як наукової дисципліни. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: основні напрями та їхній вплив на збереження здоров'я. Основні види оздоровчо-рекреаційної активності: спортивно-оздоровчі, природно-орієнтовані, культурно-дозвільні. Роль рухової активності в попередженні хронічних захворювань та збереженні здоров'я населення. Огляд ключових факторів, що впливають на рівень рухової активності у різних соціальних групах. Вплив глобалізації та урбанізації на тенденції у сфері оздоровчо-рекреаційної активності.

Пр1 "Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності"

Аналіз поточного стану фізичної активності населення в Україні та світі: порівняння статистичних даних. Розробка плану особистої рекреаційної рухової активності на основі індивідуальних потреб та можливостей. Обговорення прикладів програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для різних соціальних груп. Проведення аналізу переваг та недоліків різних видів оздоровчо-рекреаційної активності (фітнес, йога, плавання, туризм тощо). Оцінка ролі фізичної активності в повсякденному житті: створення рекомендацій для покращення рухової активності в умовах сучасного міського життя.

Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.

Лк2 "Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище"

Передумови виникнення оздоровчо-рекреаційних технологій: історичний огляд. Соціальні, економічні та культурні чинники, що вплинули на розвиток технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: основні характеристики та класифікація. Сучасні підходи до розробки технологій оздоровчої рухової активності: роль інновацій. Завдання оздоровчо-рекреаційних технологій в контексті зміцнення фізичного та психічного здоров'я населення. Взаємозв'язок соціальних та медичних аспектів у впровадженні технологій рухової активності. Значення рухової активності у вирішенні соціальних проблем: інтеграція людей з особливими потребами через фізичну активність. Роль засобів масової інформації та реклами в популяризації здорового способу життя і технологій оздоровчої активності.

Пр2 "Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище"

Огляд історичних передумов розвитку оздоровчо-рекреаційної активності в Україні: ключові етапи. Проведення дослідження на тему соціальних переваг різних оздоровчих технологій: вибір та аналіз конкретної програми (фітнес-клуби, спортзали, масові заходи). Вивчення сучасних соціальних трендів у сфері оздоровчої рухової активності: як соціальні медіа впливають на популяризацію активного способу життя. Практичне завдання: розробка міні-проєкту для популяризації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності серед молоді. Обговорення та аналіз різних прикладів впровадження рекреаційних технологій у різних країнах: порівняння методів і результатів.

Тема 3. Фізіологічні основи оздоровчої рухової активності

Лк3 "Вплив фізичної активності на системи організму людини"

Фізіологічна роль рухової активності в організмі людини. Механізми дії фізичної активності на метаболічні процеси. Вплив регулярної фізичної активності на регуляцію гормональної системи. Адаптація організму до різних видів фізичних навантажень: короткострокові та довгострокові зміни. Значення рухової активності для підтримки оптимальної ваги тіла. Вплив фізичної активності на імунну систему людини: активація імунних процесів. Системний підхід до оцінки впливу фізичної активності на здоров'я.

Лк4 "Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень"

Основні механізми адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Фізіологічні зміни в дихальній системі під час та після фізичних навантажень. Адаптація опорно-рухової системи до тренувань: вплив на м'язову та кісткову тканини. Механізми розвитку витривалості та сили: зміни в нервовій та м'язовій системах. Вплив різних типів фізичної активності на регуляцію терморегуляції та водно-сольовий баланс. Відновлювальні процеси в організмі після фізичних навантажень: роль відпочинку та активної реабілітації. Ефект перетренування: причини, наслідки та фізіологічні механізми.

Пр3 "Вплив фізичної активності на серцево-судинну систему"

Як фізичні вправи впливають на частоту серцевих скорочень та кров'яний тиск? Роль фізичної активності в профілактиці серцево-судинних захворювань. Оцінка серцево-судинної витривалості за допомогою фізіологічних тестів (проба Руф'є, тест Купера тощо). Практичне завдання: складання програми фізичних вправ для покращення функціонування серцево-судинної системи.

Пр4 "Вплив фізичної активності на дихальну систему"

Як змінюється вентиляція легень під час виконання фізичних навантажень різної інтенсивності? Методи оцінки функціонального стану дихальної системи: життєва ємність легень, спірометрія тощо. Вплив регулярних тренувань на збільшення аеробної потужності (VO₂ max). Практичне завдання: проведення спірометричного тестування та аналіз результатів.

Пр5 "Вплив фізичної активності на опорно-рухову систему"

Як фізична активність впливає на структуру та функціонування м'язів? Зміни в кістковій тканині під впливом регулярних навантажень (зміцнення кісток, профілактика остеопорозу). Оцінка гнучкості та м'язової сили: методи вимірювання. Практичне завдання: розробка комплексу вправ для покращення функціонального стану опорно-рухової системи.

Пр6 "Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень"

Визначення ефективності програм тренування на витривалість та силу: фізіологічні показники. Які фактори впливають на адаптацію організму до фізичних навантажень різної інтенсивності? Аналіз та оцінка фізичного стану на основі тестів: оцінка рівня сили, витривалості та швидкості. Практичне завдання: складання індивідуальної програми тренувань для покращення адаптації організму до навантажень.

Тема 4. Теорія та методика оздоровчого тренування

Лк5 "Основні принципи побудови оздоровчих тренувань"

Поняття оздоровчого тренування: основні цілі та завдання. Принципи систематичності та поступовості у побудові оздоровчих тренувань. Біологічні основи побудови тренувального процесу: етапи адаптації організму. Принципи індивідуалізації тренувань залежно від рівня підготовленості та здоров'я. Принципи різноманітності та варіативності фізичних навантажень. Вплив різних видів навантаження (аеробного, анаеробного) на оздоровчий ефект тренування. Оцінка та корекція фізичних навантажень на основі індивідуальних особливостей людини. Основні правила безпеки під час проведення оздоровчих тренувань.

Лк6 "Складання програм оздоровчого тренування з урахуванням вікових та фізичних особливостей"

Основні вікові групи та їх особливості щодо фізичної активності. Принципи побудови тренувальних програм для дітей та підлітків: вплив фізичних навантажень на розвиток організму. Специфіка тренувань для дорослих: урахування метаболічних змін та потреб у фізичній активності. Програми тренувань для людей похилого віку: адаптація до фізіологічних змін та профілактика хронічних захворювань. Методики оцінки рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я для вибору оптимальних навантажень. Врахування індивідуальних фізичних особливостей при складанні програм оздоровчого тренування (вага, стать, рівень підготовки, наявність захворювань). Використання тестів для контролю фізичного стану під час оздоровчих тренувань. Методи корекції тренувальних програм залежно від прогресу або обмежень учасників тренування.

Пр7 "Основи планування оздоровчого тренування"

Які етапи включає процес планування оздоровчого тренування? Вибір типів вправ залежно від цілей тренування: аеробні, силові, гнучкість. Розробка міні-програми оздоровчого тренування для початківців з урахуванням базових принципів. Практичне завдання: складання плану тренувального заняття з використанням основних принципів побудови.

Пр8 "Вибір інтенсивності навантаження у тренувальному процесі" (денна)

Як визначити інтенсивність фізичних навантажень для різних рівнів підготовки? Поняття про зони інтенсивності: низька, середня, висока, максимальна. Використання методу ЧСС (частота серцевих скорочень) для контролю інтенсивності тренувань. Практичне завдання: розрахунок інтенсивності тренувань для конкретної групи людей.

Пр9 "Оздоровчі тренування для дітей та підлітків" (денна)

Як впливають фізичні навантаження на організм дитини та підлітка? Основні правила безпеки при проведенні оздоровчих тренувань для дітей. Складання програми тренування для дітей молодшого та підліткового віку: вибір вправ, інтенсивність, тривалість. Практичне завдання: розробка комплексної програми тренування для підліткової групи.

Пр10 "Оздоровчі тренування для дорослих" (денна)

Які фактори необхідно враховувати при складанні оздоровчої програми для дорослих? Вплив метаболічних змін на вибір тренувальних методик для осіб середнього віку. Практичне завдання: складання індивідуальної програми оздоровчого тренування для дорослих з різним рівнем фізичної підготовки.

Пр11 "Оздоровчі тренування для людей похилого віку" (денна)

Особливості фізіологічних змін в організмі людей похилого віку та їх вплив на тренувальний процес. Принципи безпеки при проведенні оздоровчих тренувань для осіб похилого віку. Практичне завдання: складання програми оздоровчого тренування для людей похилого віку з урахуванням вікових та фізичних особливостей.

Пр12 "Контроль ефективності оздоровчого тренування" (денна)

Які показники використовуються для оцінки ефективності тренувальної програми? Тести для оцінки витривалості, сили, гнучкості та загальної фізичної підготовки. Практичне завдання: проведення фізіологічного тестування учасників та аналіз результатів для корекції програми тренування.

Тема 5. Основи здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: мотивація, психологічні аспекти.

Лк7 "Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини"

Психологічні основи оздоровчо-рекреаційної активності: визначення та роль у житті людини. Взаємозв'язок фізичної активності та психічного здоров'я: наукові дослідження та приклади. Вплив фізичних вправ на рівень стресу, тривожності та депресії. Фізична активність як інструмент боротьби з емоційним вигорянням і психічною втомою. Як різні види фізичної активності (йога, аеробіка, силові тренування) впливають на психоемоційний стан? Ефект фізичних вправ на поліпшення якості сну та його значення для психічного здоров'я. Складові здорового способу життя. Формування особистості засобами фізичної культури і спорту. Роль рухової активності в подоланні стресу, підвищенні настрою та мотивації до здорового способу життя.

Лк8 "Роль рухової активності в подоланні стресу, підвищенні настрою та мотивації до здорового способу життя" (денна)

Стрес і його вплив на психоемоційний стан людини: роль фізичної активності у зменшенні негативних наслідків. Які фізіологічні та психологічні процеси допомагають знизити рівень стресу завдяки руховій активності? Види фізичної активності, найбільш ефективні для боротьби зі стресом і депресією. Вплив фізичної активності на підвищення мотивації до здорового способу життя. Як регулярні фізичні вправи формують позитивну самооцінку та впевненість у собі? Фізична активність як важливий фактор соціалізації та взаємодії з іншими людьми (групові заняття, спорт, туризм). Роль рекреаційної рухової активності в профілактиці психологічних розладів.

Пр13 "Вплив фізичної активності на зниження стресу" (денна)

Які фізіологічні зміни відбуваються в організмі під час стресу, і як фізична активність впливає на зниження цих реакцій? Види фізичних вправ, що найбільш ефективно допомагають знизити рівень стресу (йога, медитація, кардіо та інші). Практичне завдання: складання індивідуальної програми фізичних вправ для людей із високим рівнем стресу. Оцінка впливу регулярних фізичних навантажень на зменшення тривожності та підвищення стресостійкості.

Пр14 "Вплив фізичної активності на настрій та мотивацію" (денна)

Як фізична активність сприяє підвищенню рівня ендорфінів та інших «гормонів щастя»? Які види рухової активності найбільш ефективні для покращення настрою (аеробіка, танці, плавання)? Практичне завдання: складання програми групового заняття для підвищення настрою та соціальної взаємодії. Вивчення мотиваційних стратегій для залучення людей до регулярної фізичної активності.

Пр15 "Психологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної активності у боротьбі з емоційним вигорянням" (денна)

Що таке емоційне вигоряння, і як рухова активність може допомогти в його подоланні? Які фізичні вправи найбільш ефективні для зниження симптомів вигоряння та психічної втоми (стретчинг, дихальні практики)? Практичне завдання: розробка тренувальної програми для запобігання емоційному вигорянню в професійній діяльності. Обговорення ролі регулярних занять спортом у підтримці психоемоційного балансу.

Пр16 "Фізична активність як засіб підвищення самооцінки та формування позитивної самоідентичності" (денна)

Як регулярна фізична активність впливає на формування позитивної самооцінки та впевненості в собі? Роль фізичної активності у розвитку лідерських якостей, соціальної взаємодії та колективного духу. Практичне завдання: складання комплексу вправ для розвитку впевненості у власних силах та мотивації до досягнення результатів. Оцінка впливу групових фізичних занять на соціальну інтеграцію та позитивний психоемоційний стан.

Тема 6. Рекреаційні технології: класифікація і особливості

Лк9 "Сучасні технології оздоровлення та новітні методи тренування" (денна)

Поняття сучасних технологій оздоровлення: визначення, значення та актуальність. Огляд новітніх методів оздоровчого тренування: тренди та перспективи. Впровадження технологій оздоровлення в реабілітаційних програмах. Роль новітніх цифрових технологій (фітнес-трекери, додатки для здорового способу життя) в оздоровчому тренуванні. Використання інтерактивних програм і онлайн-тренувань для підтримки здоров'я. Індивідуалізація оздоровчого процесу за допомогою сучасних технологій. Принципи використання інновацій у тренувальних методиках для різних вікових груп. Переваги та виклики новітніх технологій оздоровлення в контексті масового спорту.

Лк10 "Фітнес-програми, йога, пілатес, тренажерні зали та аква-аеробіка для оздоровлення" (денна)

Фітнес-програми як один із основних засобів оздоровлення: особливості та види. Йога та пілатес як технології гармонізації тіла і психіки: оздоровчий вплив на організм. Впровадження тренувань у тренажерних залах для підтримки здоров'я: підходи та методики. Аква-аеробіка: переваги для людей з різними рівнями фізичної підготовки та віковими групами. Принципи складання комплексних програм, що поєднують різні види активності для оздоровлення. Сучасні тренди у фітнес-індустрії: функціональний тренінг, кросфіт, НІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування). Вплив групових занять на мотивацію та соціалізацію учасників оздоровчих програм.

Пр17 "Впровадження фітнес-програм для оздоровлення" (денна)

Які основні види фітнес-програм найкраще підходять для оздоровлення різних груп населення? Структура фітнес-тренування: підбір вправ, тривалість та інтенсивність. Практичне завдання: складання індивідуальної фітнес-програми для підтримки загального фізичного стану. Аналіз популярних фітнес-додатків для контролю фізичної активності та здоров'я.

Пр18 "Програми аеробного спрямування. Степ-аеробіка" (денна)

Основи степ-аеробіки як фітнес-програми для оздоровлення. Фізіологічний вплив степ-аеробіки на організм людини. Переваги степ-аеробіки в порівнянні з іншими видами фітнесу. Безпека та профілактика травм під час занять степ-аеробікою. Методика складання комплексів степ-аеробіки для оздоровлення. Роль степ-аеробіки в реабілітаційних та оздоровчих програмах.

<p>Пр19 "Основні вправи степ-аеробіки та їх класифікація" (денна)</p> <p>Методика складання комплексів степ-аеробіки для оздоровлення. Інтервальний тренінг у степ-аеробіці. Підбір музичного супроводу для степ-аеробіки.</p>
<p>Пр20 "Програми аеробного спрямування. Фітбол-аеробіка" (денна)</p> <p>Визначення фітбол-аеробіки як різновиду аеробних програм. Фізіологічний вплив фітбол-аеробіки на організм. Методика складання комплексу фітбол-аеробіки. Безпека під час занять фітбол-аеробікою. Використання фітбол-аеробіки в реабілітаційних програмах.</p>
<p>Пр21 "Йога як засіб оздоровлення" (денна)</p> <p>Основні оздоровчі ефекти йоги: вплив на м'язову, нервову та дихальну системи. Види йоги: відмінності між хатха-йоогою, віньса-йоогою та йога-терапією. Практичне завдання: складання комплексу асан (позицій йоги) для початківців. Вивчення впливу йоги на зниження рівня стресу та поліпшення загального психічного стану.</p>
<p>Пр22 "Пілатес як система фізичних вправ для оздоровлення" (денна)</p> <p>Основні принципи пілатесу: контроль дихання, концентрація, плавність рухів. Переваги пілатесу для підтримки здоров'я опорно-рухової системи. Практичне завдання: складання тренувального комплексу пілатесу для початкового рівня. Вивчення ефективності пілатесу для людей з проблемами спини та суглобів.</p>
<p>Пр23 "Тренажерний зал як засіб для оздоровлення" (денна)</p> <p>Як правильно організувати тренування у тренажерному залі для оздоровлення? Види тренажерів і їх вплив на різні групи м'язів. Практичне завдання: складання програми тренувань у тренажерному залі для підвищення витривалості та сили. Вивчення ефективності силових тренувань у профілактиці остеопорозу та збереженні м'язової маси.</p>
<p>Пр24 "Аква-аеробіка для оздоровлення різних вікових груп" (денна)</p> <p>Які особливості аква-аеробіки роблять її ефективним засобом для підтримки здоров'я? Оздоровчий вплив аква-аеробіки на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи. Практичне завдання: розробка комплексу вправ для аква-аеробіки для людей похилого віку. Обговорення переваг аква-аеробіки для людей з обмеженими фізичними можливостями.</p>
<p>Пр25 "Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ) та їх впровадження" (денна)</p> <p>Що таке НІТ і чому ці тренування є ефективними для оздоровлення? Фізіологічні переваги НІТ: підвищення метаболізму, покращення кардіореспіраторної витривалості. Практичне завдання: складання НІТ-програми для початківців. Обговорення ризиків та протипоказань для використання НІТ у різних вікових групах.</p>
<p>Пр26 "Функціональний тренінг у системі оздоровчого тренування" (денна)</p> <p>Що таке функціональний тренінг і як він використовується для оздоровлення? Переваги функціональних вправ для розвитку загальної фізичної підготовки. Практичне завдання: складання функціонального тренування для групи з різним рівнем підготовки. Оцінка ефективності функціонального тренінгу для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.</p>

Пр27 "Онлайн-фітнес та цифрові технології в оздоровленні" (денна)

Як цифрові технології допомагають підтримувати здоровий спосіб життя (фітнес-додатки, онлайн-програми)? Переваги та недоліки дистанційних програм тренувань. Практичне завдання: аналіз існуючих фітнес-додатків для складання індивідуальної програми оздоровлення. Обговорення впровадження онлайн-занять з оздоровлення у повсякденне життя та їх вплив на мотивацію.

Тема 7. Сучасні технології оздоровлення та їх впровадження

Лк11 "Принципи та методи навчання оздоровчо-рекреаційних занять" (денна)

Основні принципи навчання (індивідуалізація, доступність, системність). Методи навчання (пояснювально-ілюстративний, практичний, ігровий, проєктний). Адаптація методів до вікових особливостей учасників. Роль мотивації у навчанні та активізації рухової активності.

Лк12 "Особливості планування оздоровчо-рекреаційних програм для різних вікових груп" (денна)

Основи планування оздоровчих програм (цілі, зміст, методи, оцінка ефективності). Специфіка програм для дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку. Приклади успішних оздоровчо-рекреаційних програм для кожної вікової групи. Урахування індивідуальних потреб і особливостей у плануванні.

Лк13 "Врахування фізичних можливостей та потреб різних вікових груп" (денна)

Анатомо-фізіологічні особливості різних вікових груп та їх вплив на рухову активність. Оцінка фізичних можливостей та здоров'я учасників. Психологічні аспекти навчання та оздоровлення. Адаптація фізичних навантажень відповідно до вікових особливостей та індивідуальних потреб.

Пр28 "Визначення фізичних можливостей учасників" (денна)

Проведення тестування фізичної підготовленості (аеробна витривалість, сила, гнучкість). Аналіз результатів тестування та обговорення можливостей їх використання в програмах.

Пр29 "Розробка програми для дітей" (денна)

Створення плану оздоровчо-рекреаційних занять для дітей. Включення ігор, рухливих вправ, ігрових методів навчання.

Пр30 "Розробка програми для підлітків" (денна)

Розробка програми, що враховує фізичні та психологічні потреби підлітків. Включення елементів змагання та командних ігор для активізації учасників.

Пр31 "Розробка програми для дорослих" (денна)

Планування оздоровчо-рекреаційних занять для дорослих з урахуванням їх потреб. Включення різноманітних видів фізичної активності, що відповідають інтересам і можливостям дорослих.

Пр32 "Розробка програми для людей похилого віку" (денна)

Створення програми з урахуванням фізичних обмежень та потреб людей похилого віку. Включення легких фізичних вправ, тренувань на гнучкість та рівновагу.

Пр33 "Аналіз та обговорення проведених занять. Дискусії у фокус-групах." (денна)

Обговорення практичного досвіду проведених оздоровчо-рекреаційних занять. Аналіз ефективності програм та можливість їх коригування.

Тема 8. Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп

Лк14 "Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп." (денна)

Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп. Принципи та методи навчання. Особливості планування оздоровчих програм для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку. Врахування фізичних можливостей та потреб різних вікових груп.

Пр34 "Адаптація оздоровчих занять для різних вікових груп" (денна)

Студенти розділяються на групи за віковими категоріями (діти, підлітки, дорослі, люди похилого віку). Кожна група розробляє короткий план оздоровчого заняття, враховуючи фізичні можливості та потреби своїх учасників. Включення ігрових елементів для дітей, елементів змагання для підлітків, тренувань на витривалість для дорослих, а також вправ на гнучкість та рівновагу для людей похилого віку. Презентація кожною групою свого плану, обговорення та зворотний зв'язок від інших груп.

Пр35 "Оцінка та корекція програм оздоровлення" (денна)

Студенти аналізують існуючі програми оздоровлення для різних вікових груп (можна використати реальні приклади програм). Розгляд фізичних можливостей учасників кожної програми (фізична активність, обмеження, здоров'я) та їх відповідність віковим потребам. Корекція програм з урахуванням отриманих даних: зміна вправ, тривалості занять, додавання ігрових елементів або елементів змагань. Презентація змінених програм у класі, обговорення доцільності змін та їх можливого впливу на результати.

Тема 9. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів

Лк15 "Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів." (денна)

Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Планування та проведення масових оздоровчих заходів (фестивалі, марафони, спортивні свята). Принципи залучення населення до участі у заходах.

Пр36 "Планування масових оздоровчих заходів" (денна)

Студенти діляться на групи і вибирають один з типів масових оздоровчих заходів (фестиваль, марафон, спортивне свято). Кожна група розробляє план проведення обраного заходу, включаючи: Мета заходу. Цільова аудиторія (діти, підлітки, дорослі, люди похилого віку). Місце проведення та обґрунтування вибору. Програма заходу (види діяльності, тривалість, графік). Матеріально-технічне забезпечення (обладнання, інвентар, медична допомога). Презентація планів, обговорення та зворотний зв'язок від інших груп.

<p>Пр37 "Залучення населення до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах" (денна)</p> <p>Студенти обирають методи залучення населення до участі у заходах, такі як рекламні кампанії, соціальні мережі, локальні медіа, заохочення до участі через призи чи нагороди. Кожна група розробляє стратегію залучення учасників для обраного ними заходу з урахуванням цільової аудиторії. Включення елементів маркетингу (логотипи, слогани, рекламні матеріали). Презентація стратегій та обговорення їх ефективності.</p>
<p>Тема 10. Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності</p>
<p>Лк16 "Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності." (денна)</p> <p>Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності. Роль фахівця з фізичної культури в сучасному суспільстві. Необхідні професійні якості та компетенції для роботи в сфері оздоровчої рухової активності. Етичні та правові аспекти діяльності</p>
<p>Пр38 "Аналіз професійних компетенцій фахівців з фізичної культури. Дискусії у фокус-групах" (денна)</p> <p>Студенти працюють у групах, щоб визначити ключові професійні компетенції, необхідні фахівцям з оздоровчо-рекреаційної діяльності. Кожна група обирає одну з наступних тем: Роль фахівця з фізичної культури у формуванні здорового способу життя. Необхідні професійні якості для ефективної роботи (комунікабельність, організаторські здібності, емоційний інтелект). Основні компетенції (знання в галузі фізичної культури, педагогіка, методика навчання). Презентація результатів обговорення, підготовка короткого звіту з рекомендаціями щодо розвитку професійних компетенцій.</p>
<p>Пр39 "Етичні та правові аспекти діяльності фахівців з фізичної культури. Дискусії у фокус-групах" (денна)</p> <p>Студенти працюють у групах, щоб визначити ключові аспекти. Студенти обирають різні етичні та правові питання, що виникають у практиці фахівців з фізичної культури (доступність до фізичних активностей, відповідальність за травми, конфіденційність інформації учасників). Кожна група готує сценарій, в якому описує певну ситуацію, пов'язану з етичними чи правовими аспектами, та пропонує рішення або рекомендації. Обговорення запропонованих рішень у класі, акцент на етичних дилемах та їх вплив на професійну діяльність.</p>
<p>Пр40 "Підсумкове заняття." (денна)</p> <p>Обговорення питань вивченого матеріалу. Підведення підсумків</p>

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
МН5	Самостійне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки формуванню фахових компетентностей, а й стимулюють розвиток до творчого мислення

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність планувати та управляти часом; здатність працювати в команді; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

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
МФО4 Дискусії у фокус-групах	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.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Тестування	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -24 бали НД4, НД5
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	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)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання		100 балів	
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен		40	
	Тестування	40	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки		60	
	Включає в себе усне опитування, демонстрацію практичних навчочок, поточне тестування.	40	Ні
	Тестування: складання тестів на платформі Міх	20	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За участь в опитуванні, обговоренні, за демонстрацію практичних навчочок, студент може отримати в сумі 60 балів, і 40 балів за тестування (контрольні заходи). Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

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 // ННБК "АТБ"- Львів, 2022. – 200 с.
7	Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
8	JANSSEN, Mark, et al. Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. International journal of environmental research and public health, 2020, 17.7: 2276.
9	HURD, Amy; ANDERSON, Denise M.; MAINIERI, Tracy. Kraus' recreation and leisure in modern society. Jones & Bartlett Learning, 2021.
10	NAIDOO, Robin; BURTON, A. Cole. Relative effects of recreational activities on a temperate terrestrial wildlife assemblage. Conservation Science and Practice, 2020, 2.10: e271.

11	Петренко Н.В. Теоретико-методичні аспекти формування фізичної культури студентів в умовах сьогодення / Н.В. Петренко, О. П. Петренко, В. Б. Романова // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2019. – Вип. 3 (159). – С. 287–291.
12	Петренко О.П. Петренко Н.В. Лоза Т.О. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. 2020. Випуск 2 (122) 20. С. 134–140.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
13	Використання досвіду Америки з організації оздоровчої рухової активності в Україні. http://surl.li/micap
14	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


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Вступ до дисципліни: Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
3	Фізіологічні основи оздоровчої рухової активності	15	12	4	8	0	3	1	2	0	0	0
4	Теорія та методика оздоровчого тренування	20	16	4	12	0	4	1	3	0	0	0
5	Основи здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: мотивація, психологічні аспекти.	15	12	4	8	0	3	1	2	0	0	0
6	Рекреаційні технології: класифікація і особливості	32.5	26	4	22	0	6.5	1	5.5	0	0	0
7	Сучасні технології оздоровлення та їх впровадження	22.5	18	6	12	0	4.5	1.5	3	0	0	0
8	Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
9	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
10	Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	інші індивідуальні завдання	130	0	0	0	0	130	0	0	0	0	130
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>300</i>	<i>112</i>	<i>32</i>	<i>80</i>	<i>0</i>	<i>188</i>	<i>8</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>130</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Вступ до дисципліни: Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
3	Фізіологічні основи оздоровчої рухової активності	15	12	4	8	0	3	1	2	0	0	0
4	Теорія та методика оздоровчого тренування	20	6	4	2	0	14	13.5	0.5	0	0	0
5	Основи здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: мотивація, психологічні аспекти.	15	2	2	0	0	13	13	0	0	0	0
6	Рекреаційні технології: класифікація і особливості	32.5	0	0	0	0	32.5	32.5	0	0	0	0
7	Сучасні технології оздоровлення та їх впровадження	22.5	0	0	0	0	22.5	22.5	0	0	0	0
8	Методика проведення оздоровчих занять для різних вікових груп	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
9	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
10	Професійні компетенції фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності	10	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0
Контрольні заходи												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	130	0	0	0	0	130	0	0	0	0	130
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>300</i>	<i>28</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>272</i>	<i>108.5</i>	<i>3.5</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>130</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2024 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Петренко Наталія Володимирівна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту e-mail: n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	щосереди з 13.00 год. до 14.00 ПСС -313 або он-лайн на платформі Google Meet
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	Посилання на відеозустріч: https://meet.google.com/dbd-cdkr-nzd
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/aff3044cc7350a5fd737155e4330178f4663822
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;

- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перескладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата

Політика щодо дедайлнів та перескладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перескласти: перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перескладання здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції. За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання проводиться протягом семестру. За участь в опитуванні, обговоренні, за демонстрацію практичних навичок, студент може отримати в сумі 60 балів, і 40 балів за тестування (контрольні заходи). Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.