

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Наукові засади оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній культурі
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	Третій рівень вищої освіти, НРК – 8 рівень, QF-LLL – 8 рівень, FQ-EHEA – третій цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 50 год. становить контактна робота з викладачем (30 год. лекцій, 20 год. практичних занять), 100 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	Управління науковими проектами, Організація наукових досліджень та оприлюднення їх результатів, Сучасні технології управління спортивною підготовкою
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Формування у здобувачів третього рівня вищої освіти здатності до наукового обґрунтування, проектування та оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту, а також розвитку дослідницьких компетентностей щодо їх удосконалення та інноваційного впровадження.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Теоретико-методологічні основи та наукові парадигми розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій Понятійно-категоріальний апарат. Сучасні наукові підходи та парадигми. Механізми адаптації та функціональні резерви. Теоретичні основи моделювання оздоровчих програм.
Тема 2 Методологія дослідження та оцінювання ефективності оздоровчих технологій Сучасні цифрові та інноваційні рішення. Методи функціональної діагностики. Організація дослідження. Статистичне забезпечення експерименту. Інтерпретація результатів.
Тема 3 Проектування та персоналізація оздоровчо-рекреаційних програм Вікові та соціальні особливості. Індивідуалізація програм. Міжнародні стандарти. Управління інноваційними проектами.
Тема 4 Оцінювання якості, етика та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності Критерії ефективності. Доказова база. Нормативно-правове регулювання. Стратегічні напрями розвитку галузі.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Встановлювати сучасні методи наукового аналізу та міждисциплінарні підходи для дослідження актуальних проблем у сфері фізичної культури, спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
РН2	Обґрунтовувати, розробляти та впроваджувати інноваційні концептуальні моделі й технології у сфері фізичної культури і спорту з використанням сучасних наукових та цифрових інструментів.
РН3	Оцінювати, систематизувати й інтерпретувати результати наукових досліджень, вітчизняний і міжнародний досвід професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту для вирішення наукових та практичних завдань.
РН4	Вдосконалити здатність до самостійного проведення емпіричних і теоретичних досліджень, академічної комунікації та представлення результатів наукової діяльності відповідно до принципів академічної доброчесності.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР3	РН03. Планувати і виконувати емпіричні та/або теоретичні дослідження у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасних інструментів.
ПР4	РН04. Досліджувати концептуальні моделі процесів і систем у сфері фізичної культури і спорту та ефективно використовувати їх для отримання нових знань та/або створення інноваційних продуктів.

ПР6	РН06. Аналізувати, систематизувати та актуалізувати знання та/або професійну практику явищ і процесів у сфері фізичної культури і спорту в Україні та інших країнах світу із застосуванням наявних наукових даних та методів, проблем і тенденцій розвитку спорту, фізичної культури та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення.
-----	--

7. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних компетентностей

Програмні компетентності, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПК1	ЗК03. Здатність працювати в міжнародному контексті.
ПК2	СК01. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у сфері фізичної культури і спорту й дотичних до неї міждисциплінарних напрямках.
ПК3	СК02. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру у сфері фізичної культури і спорту, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень
ПК4	СК05. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні наукові та інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних до неї напрямів та управляти ними.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Теоретико-методологічні основи та наукові парадигми розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій
Лк1 "Теоретико-методологічні основи оздоровчо-рекреаційних технологій" (денна) Понятійно-категоріальний апарат: «технологія», «оздоровлення», «рекреація», «фізична культура». Класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій. 1.3. Системний і діяльнісний підходи у фізичній культурі. Місце оздоровчих технологій у структурі сучасної фізичної культури та спорту. Наукові проблеми сучасної рекреаційної діяльності.
Лк2 "Наукові парадигми розвитку оздоровчих технологій" (денна) Біомедична парадигма та її обмеження. Соціально-орієнтована та особистісно-центрована моделі. Концепція evidence-based practice у фізичній культурі. Міждисциплінарність як умова розвитку технологій. Сучасні наукові тренди у сфері здоров'я.
Лк3 "Фізіологічні механізми адаптації до оздоровчих навантажень" (денна) Загальний адаптаційний синдром. Механізми термінової та довготривалої адаптації. Функціональні резерви організму. Біоенергетичні основи оздоровчих навантажень. Перевтома та перетренованість у рекреаційній діяльності.
Лк4 "Моделювання оздоровчо-рекреаційних програм" (денна) Теоретичні засади моделювання. Структурні компоненти моделі (мета, завдання, засоби, контроль). Алгоритм побудови програми. Принципи індивідуалізації. Типові помилки моделювання.

Пр1 "Аналіз сучасних наукових досліджень у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій" (денна) Аналіз сучасних наукових публікацій у наукометричних базах даних (Scopus, Web of Science). Визначення теоретичних підходів, дослідницьких стратегій, методів і критеріїв доказовості. Оцінювання методологічної якості досліджень, виявлення наукових прогалин та актуальних напрямів подальших досліджень. Формування аналітичного огляду літератури за тематикою власної дисертації.
Пр2 "Формування концепції дисертаційного дослідження" (денна) Обґрунтування наукової проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження, формування гіпотези та завдань. Побудова логічної моделі дослідження. Визначення теоретико-методологічних підходів та очікуваної наукової новизни. Розроблення структурної схеми дисертаційного дослідження.
Тема 2. Методологія дослідження та оцінювання ефективності оздоровчих технологій
Лк5 "Інноваційні технології у рекреаційній діяльності" (денна) Digital fitness та онлайн-платформи. Wearable-технології та моніторинг навантаження. VR/AR у фізичній активності. Big Data в аналізі фізичної активності. Перспективи розвитку цифрового середовища.
Лк6 "Функціональна діагностика в оцінюванні ефективності програм" (денна) Принципи функціональної діагностики. Методи оцінки кардіореспіраторної системи. Оцінка м'язової працездатності. Показники варіабельності серцевого ритму. Інтерпретація результатів.
Лк7 "Методологія наукових досліджень у сфері оздоровчої діяльності" (денна) Постановка наукової проблеми. Формування гіпотези та завдань. Вибір дизайну дослідження. Експериментальні та квазіекспериментальні моделі. Валідація та надійність методик.
Лк8 "Статистичні методи обробки результатів" (денна) Основи варіаційної статистики. Параметричні та непараметричні критерії. Кореляційний аналіз. Регресійне моделювання. Інтерпретація статистичних показників.
Пр3 "Розробка моделі оздоровчо-рекреаційної програми" (денна) Побудова структурної моделі оздоровчої програми із визначенням мети, завдань, засобів, методів, етапів реалізації та системи контролю. Обґрунтування вибору фізичних навантажень з урахуванням механізмів адаптації. Визначення критеріїв і показників ефективності програми.

Пр4 "Обґрунтування методів функціональної діагностики" (денна) Вибір та обґрунтування методів оцінювання функціонального стану організму учасників оздоровчої програми. Розроблення протоколу обстеження, визначення показників кардіореспіраторної системи, м'язової працездатності та варіабельності серцевого ритму. Аналіз валідності та надійності обраних методик. Врахування етичних аспектів збору та обробки даних.
Пр5 "Статистичне забезпечення дослідження" (денна) Вибір адекватних статистичних методів відповідно до дизайну дослідження. Визначення типу розподілу даних, застосування параметричних і непараметричних критеріїв. Проведення кореляційного аналізу та інтерпретація отриманих результатів. Аналіз типових помилок статистичної обробки.
Тема 3. Проектування та персоналізація оздоровчо-рекреаційних програм
Лк9 "Оздоровчо-рекреаційні програми для різних вікових груп" (денна) Дитячий та підлітковий вік. Доросле населення. Особи похилого віку. Гендерні особливості. Безпекові аспекти.
Лк10 "Персоналізація оздоровчих програм" (денна) Індивідуальний профіль фізичного стану. Оцінка ризиків. Модифікація навантаження. Контроль і корекція програм. Психологічні аспекти мотивації.
Лк11 "Міжнародний досвід впровадження рекреаційних технологій" (денна) Європейські стандарти фізичної активності. Моделі community-based programs. Державні програми популяризації активності. Порівняльний аналіз практик. Адаптація міжнародного досвіду в Україні.
Лк12 "Проектний менеджмент в оздоровчій сфері" (денна) Структура наукового проекту. Планування ресурсів. Грантові програми (Horizon Europe тощо). Оцінка ризиків. Моніторинг та звітність.
Пр6 "Моделювання персоналізованої оздоровчої програми" (денна) Формування індивідуального профілю фізичного стану. Визначення факторів ризику та функціональних можливостей. Розроблення персоналізованої програми з урахуванням принципів індивідуалізації, поступовості та безпечності. Побудова системи моніторингу та корекції навантаження.
Пр7 "Розроблення інноваційного проекту у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності" (денна) Формування концепції інноваційного науково-практичного проекту. Визначення мети, завдань, очікуваних результатів, цільової аудиторії та ресурсного забезпечення. Планування етапів реалізації, оцінювання ризиків і прогнозування соціальної та економічної ефективності.

Пр8 "Порівняльний аналіз міжнародних програм" (денна) Дослідження міжнародного досвіду впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Порівняльний аналіз моделей організації фізичної активності населення у країнах ЄС. Визначення механізмів державної підтримки та критеріїв ефективності. Розроблення пропозицій щодо адаптації міжнародних практик до національних умов.
Тема 4. Оцінювання якості, етика та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності
Лк13 "Оцінювання ефективності оздоровчих технологій" (денна) Критерії ефективності. Фізіологічні показники. Психоемоційні індикатори. Соціально-економічна ефективність. Доказова база.
Лк14 "Етичні та правові аспекти" (денна) Біоетика у фізичній культурі. Захист персональних даних. Академічна доброчесність. Авторське право на методики. Нормативно-правова база України та ЄС.
Лк15 "Перспективи розвитку галузі" (денна) Трансформація ринку оздоровчих послуг. Інтеграція медицини та фізичної культури. Штучний інтелект у фізичній активності. Глобальні виклики здоров'ю населення. Напрями майбутніх досліджень.
Пр9 "Підготовка наукової статті" (денна) Розроблення структури наукової статті відповідно до міжнародних стандартів (IMRAD). Формулювання мети, опис методів дослідження, представлення результатів і їх обговорення. Оформлення списку використаних джерел. Дотримання принципів академічної доброчесності
Пр10 "Презентація та експертне обговорення результатів дослідження" (денна) Публічний захист розробленої оздоровчо-рекреаційної програми або наукового проекту. Експертна оцінка методологічної обґрунтованості, наукової новизни та практичної значущості результатів. Формування рекомендацій щодо вдосконалення та подальшого впровадження.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Навчання на основі досліджень (RBL)
МН2	Проектне навчання
МН3	Самостійне навчання
МН4	Практикоорієнтоване навчання
МН5	Електронне навчання

Дисципліна передбачає навчання через поєднання практикоорієнтованого, самостійного, проектного, дослідницького (RBL) та електронного навчання, що забезпечує інтеграцію

теоретичних знань у процес розробки та впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній культурі. Практичні заняття проводяться у традиційній та інтерактивній формах (семінари, дискусії) і спрямовані на формування здатності аналізувати оздоровчо-рекреаційні технології та програми, оцінювати їх ефективність у практичному процесі, інтерпретувати отримані дані та обґрунтовувати управлінські рішення. Самостійна робота включає опрацювання сучасних наукових джерел, роботу з цифровими платформами та виконання індивідуального науково-практичного проєкту.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Аналіз та узагальнення наукових джерел з проблематики оздоровчо-рекреаційних технологій на основі дослідницького підходу (RBL) із використанням сучасних цифрових ресурсів.
НД2	Проектування та моделювання оздоровчо-рекреаційних програм для різних груп населення із застосуванням принципів індивідуалізації, доступності та ефективності.
НД3	Обробка, інтерпретація та представлення результатів досліджень у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності у вигляді аналітичних матеріалів і усних доповідей
НД4	Презентація індивідуального науково-практичного проєкту з обґрунтуванням вибору оздоровчо-рекреаційних технологій та шляхів їх впровадження
НД5	Самостійна робота: опрацювання сучасних наукових джерел, виконання дослідницьких завдань, робота з цифровими платформами та розробка елементів власного проєкту

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 Оцінювання аналітичних та науково-дослідних письмових робіт	Передбачає критичний аналіз сучасних наукових джерел, формулювання власних наукових позицій та обґрунтування висновків у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій.	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Оцінюється рівень наукової аргументації, глибина аналізу, використання сучасних досліджень
МФО2 Проміжне оцінювання виконання індивідуального науково-дослідного проєкту (етапи дослідження, презентація, захист)	Спрямоване на формування здатності до розробки та реалізації наукових досліджень, обґрунтування вибору методів і технологій, інтерпретації результатів.	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Передбачає елементи наукової апробації (презентації, фахові дискусії).
МФО3 Поточне тестування та самооцінка результатів навчання	Використовується для перевірки рівня засвоєння теоретичних знань з основ оздоровчо-рекреаційних технологій	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Спрямоване на перевірку системності теоретичних знань і здатності до їх застосування у дослідницькій діяльності
МФО4 Експертне обговорення та наукова презентація результатів дослідження	Передбачає участь здобувачів у фахових дискусіях, представлення та критичне обговорення результатів власних і проаналізованих досліджень у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій.	Здійснюється під час практичних занять і презентацій результатів дослідження	Оцінюється здатність до наукової комунікації, аргументованого захисту власної позиції, критичного аналізу наукових підходів і практичних рішень

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Проводиться згідно регламенту.	За розкладом	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна балів - 24.

МСО2 Виконання індивідуального науково-практичного проєкту	Розробка та обґрунтування оздоровчо-рекреаційної програми або моделі з використанням сучасних технологій, аналіз ефективності, індивідуалізація під різні групи населення	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Коментар викладача, обговорення результатів
МСО3 Презентація результатів дослідження	Захист індивідуального проєкту з аргументацією вибору технологій, аналізом отриманих результатів та формулюванням практичних рекомендацій	В кінці вивчення дисципліни	Захист, експертне обговорення

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення		100 балів	
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен		40	
		40	Ні
МСО2. Виконання індивідуального науково-практичного проєкту		30	
		30	Ні
МСО3. Презентація результатів дослідження		30	
		30	Ні

Мінімальний пороговий рівень оцінювання становить 60 балів. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Оцінювання здійснюється за результатами поточної навчальної діяльності та підсумкового контролю. В рамках вивчення дисципліни існує можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, що підтверджується відповідним документом (сертифікатом, дипломом, свідоцтвом тощо) який дозволяє однозначно ідентифікувати особу здобувача і засвідчує результати його участі у певному освітньому заході неформальної освіти. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Сучасні універсальні та спеціалізовані інформаційні системи та програмне забезпечення
ЗН2	Бібліотечні та цифрові ресурси
ЗН3	Платформа для змішаного навчання MIX
ЗН4	Спеціальна апаратура та інструменти, необхідні для наукових досліджень, професійній та освітній діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ЗН5	Комп'ютерна техніка та мультимедійне обладнання
-----	---

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с.
2	Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. За заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
3	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 68 с.
4	Particularities of Multidisciplinary Approach in Physical Therapy / D. S. Voropaiev, I. A. Brizhata, O. S. Stepanenko, N. V. Petrenko // Acta Balneologica. 2022. Vol. 64, № 1. P. 77-82.
5	Marcia Jean Carter, Glen E. Van Andel . Therapeutic Recreation: A Practical Approach, Fifth Edition (оновлене 2024). 367 pages, \$61.95 list ISBN 10: 1-4786-3782-X ISBN 13: 978-1-4786-3782-0
Допоміжна література	
6	Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
7	Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях [Текст] : посіб. для студ. ін-тів фізичної культури. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 164 с.
8	Ворона В. В., Лазоренко С. А., Петренко Н. В. Аналіз планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020-2024 років. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2024. № 2. С. 16-22 DOI 10.32782/olimpsspu/2024.
9	Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
10	Vykhliaiev, Y. M., Dudorova, L. Y., & Petsenko, N. I. (2024). RECREATIONAL FACTORS AS A CATEGORY OF RECREATIONAL PROCESS. Rehabilitation and Recreation, 18(2), 115–122. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.12
11	Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко ;Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
11	Physiotutors: https://www.physiotutors.com
12	Використання досвіду Америки з організації оздоровчої рухової активності в Україні. http://surl.li/micap

13	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	Теоретико-методологічні основи та наукові парадигми розвитку оздоровчо-рекреаційних технологій	15	12	8	4	0	3	2	1	0	0	0
2	Методологія дослідження та оцінювання ефективності оздоровчих технологій	17.5	14	8	6	0	3.5	2	1.5	0	0	0
3	Проектування та персоналізація оздоровчо-рекреаційних програм	17.5	14	8	6	0	3.5	2	1.5	0	0	0
4	Оцінювання якості, етика та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності	12.5	10	6	4	0	2.5	1.5	1	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	57.5	0	0	0	0	57.5	0	0	0	0	57.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>50</i>	<i>30</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>100</i>	<i>7.5</i>	<i>5</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>57.5</i>