

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Сучасні технології фізичної рекреації**

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

другого (магістерського) рівня

Спеціалізація (за наявності)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
теорії та методики фізичної культури і спорту  
Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Сучасні технології фізичної рекреації
Освітня програма	«Середня освіта (Фізична культура)»
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта ( Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	1/2
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 24 год. Самостійна робота – 54 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни (в межах мети ОП, див. Додаток 1)
Компетентності
<p><b>ЗК-4</b> здатність впливати на формування цілей команди, діяти на її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення мети напрямі</p> <p><b>ЗК-5</b> здатність оцінювати якість результатів діяльності</p> <p><b>ЗК-7</b> готовність особистим прикладом позитивно впливати на оточуючих з точки зору дотримання норм і рекомендацій здорового способу життя</p> <p><b>ЗК-8</b> здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання, у тому числі в нових областях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності</p> <p><b>ЗК-10</b> здатність до комунікації в усній і письмовій формах для розв'язування задач професійної діяльності, в тому числі й іноземною мовою</p> <p><b>ФК-1</b> володіння високим рівнем знань у сфері фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої діяльності (з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями)</p> <p><b>ФК-2</b> здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури</p> <p><b>ФК-5</b> здатність налагоджувати зв'язки з особами, залученими до педагогічного, рекреаційно-оздоровчого та організаційно-управлінського процесів, з метою підвищення його ефективності</p> <p><b>ФК-6</b> здатність вносити корективи в робочу програму, план вивчення навчального курсу, дисципліни (модуля), освітні технології, власну професійну діяльність на підставі аналізу процесів і результатів</p> <p><b>ФК-8</b> здатність до формування в студентів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків</p> <p><b>ФК-9</b> здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності</p> <p><b>ФК-10</b> розробляти програми і методичну документацію у сфері фізичної культури з врахуванням соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різного віку і статі, природних і економічних особливостей регіону</p>

**ФК-11** здатність розробляти цільові програми розвитку фізичної культури та туризму на різних рівнях з урахуванням природних і економічних особливостей регіону

**ФК-12** здатність представляти інтереси освітньої організації з питань фізичного виховання в державних і громадських органах управління, в ЗМІ; знаходити шляхи взаємодії з потенційними спонсорами

**ФК-13** здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці

**ФК-17** здатність направляти всі види своєї професійної діяльності на пропаганду здорового способу життя різних груп населення, на формування фізичної культури особистості, як комплексної, цілеспрямованої системи на основі міждисциплінарного підходу

**ФК-18** здатність розробляти, реалізовувати і контролювати соціально значущі програми по залученню різних груп населення до активних занять фізичною культурою і пропаганди здорового способу, використовуючи новітні технології

### Програмні результати навчання

**ПРН-1** знає та розуміє закони та методи міжособистісних комунікацій, норми толерантності, ділових комунікацій у професійній сфері, ефективної праці в колективі, адаптивності

**ПРН-2** знає базові основи психології, педагогіки та розуміє загальні закономірності розвитку особистості, прояви особистісних якостей, вікові особливості учнів старшої школи, студентів та інших груп населення

**ПРН-6** розуміє та характеризує застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення

**ПРН-8** вміє застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

**ПРН-9** вміє розробляти і реалізувати методики, технології і прийоми навчання, аналізувати результати процесу їх використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність, в тому числі в умовах інклюзії

**ПРН-11** вміє розробляти індивідуальні оздоровчо-рекреаційні програми для різного контингенту осіб та аналізувати їх ефективність, вносити в них відповідні корективи

**ПРН-12** вміє надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Технології у рекреаційній руховій активності – еволюція, сучасний стан, перспективи (2 лек./ 4практ.)	Розглянути: - основні терміни і поняття; - стан здоров'я населення в Україні; - чинники здоров'я; - компоненти здорового способу життя; - етапи формування звички до систематичної рухової активності. - історію формування фізичної рекреації. - теорії походження рекреації,	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- чинники розвитку та завдання фізичної рекреації</li> <li>- різновиди і характеристики технологій в фізичній рекреації</li> </ul>	
2.	Рекреаційні технології в оздоровчій руховій активності (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рекреаційні технології: сутність і класифікація</li> <li>- рекреаційно-оздоровчі види</li> <li>- рекреаційно-спортивні види</li> </ul>	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
3.	Фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <p>фітнес-технології: сутність і класифікацію</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наукові основи програмування руханково-оздоровчих занять.</li> <li>- тренди фітнесу</li> <li>- девайси у фітнесі</li> </ul>	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
4.	Міжнародний досвід інноваційних технологій у фітнесі та рекреації (2 лек./ 4практ.)	<p>Розглянути і обґрунтувати:</p> <p>фітнес-індустрія США</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фітнес-індустрія країн Європи</li> <li>- стартапи фітнесу</li> </ul>	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
5.	Характеристика фізичного стану людини (2 лек./ 4практ.)	<p>Обґрунтувати підходи до визначення поняття «фізичний стан»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристика рівнів фізичного стану людини;</li> <li>- методи визначення рівня фізичного стану людини;</li> <li>- спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини.</li> </ul> <p>Методи визначення фізичного стану: анкетні, комплексні експрес системи діагностики (Душаніна), показники, що вимірюються в умовах спокою (оцінка рівня фізичного стану за Піроговою), рухові тести на витривалість (проба Руф'є, експрес система Апанасенко.</p>	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

		Самоконтроль визначення фізичного стану	Методи
6.	Особливості застосування технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності з різними верствами населення (2 лек./ 4практ.)	біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатоμο-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; - методику проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку; - особливості організації рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	30
Самостійна робота	10
Індивідуальне завдання	10
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (24 год практичних)

Види навчальної роботи	Заняття												ІЗ	СР	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Семінарські/ Практичні/ Лабораторні з-тя	5*	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			60
Самостійна р-та			5			5			5			5		20	20
Індивідуальне завдання			5			5			5			5	20		20
<b>Всього</b>															<b>100</b>

Примітки: 1) Позначено: ІЗ – індивідуальне завдання, СР – самостійна робота;

2)\* - ваговий коефіцієнт 0,05 (100\*0,05=5)

\*\* ваговий коефіцієнт 0,1 (100\*0,1=10)

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

У випадку заняття, на якому максимально можливо отримати 10 : отримані бали множать на ваговий коефіцієнт 0,1.

У випадку заняття, на якому максимально можливо отримати 5 : отримані бали множать на ваговий коефіцієнт 0,05.

Максимальна сума балів, яку можна отримати за практичні заняття - 60.

За самостійну роботу можна отримати максимально 10 балів: для цього отриману суму балів (за 100 – бальною шкалою) множать на ваговий коефіцієнт 0,1

За виконання індивідуального завдання можна отримати максимально 10 балів: отримані бали множать на ваговий коефіцієнт 0,1.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- **90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- **70-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- **50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- **Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Види навчальної роботи	Заняття												ІЗ	СР	Разом	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Семінарські/ Практичні/ Лабораторні з-тя	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5			30
Самостійна р-та															10	10***
Індивідуальні завдання														10		10
<b>Екзамен</b>																50
<b>Всього</b>																100

Прим. \* - ваговий коефіцієнт 0,0025 (100\*0,0025=2,5)

\*\* - ваговий коефіцієнт 0,05 (100\*0,05=5)

\*\*\* - ваговий коефіцієнт 0,06 (100\*0,06=6)

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивне обладнання та інше
<b>Література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2020 Квіт. 4] Доступно: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZaHISP2dI7I">https://www.youtube.com/watch?v=ZaHISP2dI7I</a>.</li><li>2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 [Інтернет]. 2018 [цитовано 2020 Бер. 2]. Доступно: <a href="http://fitnessconnect.com.ua/vkhd">http://fitnessconnect.com.ua/vkhd</a></li><li>3. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2020 Груд. 22];5:56–63. Доступно: <a href="http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11">http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11</a></li><li>4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.</li><li>5. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч.посібн. / [А.В.Огністий, К.М.Огніста, Е.І.Маляр, Н.С.Маляр, М.В.Божик] : за заг. ред. А.В.Огністого. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.</li><li>6. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.</li><li>7. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних/авт.кол. М.Сварник, Я. Грибальський, Ю. Войтюк та ін. Тов. «Зелений хрест». 151с.</li><li>8. Пристинський В.М. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична рекреація». Маріуполь. 2016.</li><li>9. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с</li><li>10. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2020 Бер. 23]. Доступно: <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016</a></li><li>11. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.</li><li>12. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с.</li></ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407 тел. +38(0342) 59-60-19 <a href="https://ktmfks.pnu.edu.ua/">https://ktmfks.pnu.edu.ua/</a> e-mail: <a href="mailto:ktmfks@pnu.edu.ua">ktmfks@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Мочернюк Владислав Богданович, Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактна інформація	0958866368 <a href="mailto:vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua">vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua</a>



Викладача	
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання

	<p>індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p> <p>ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) –</p> <p><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Мочернюк В.Б.**