**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «Україна»**

**полтавський ІНСТИТУТ економіки і права**

**КАФЕДРА соціальної роботи та спеціальної освіти**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Полтавського інституту економіки і права

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. С. Мякушко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_ р.

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (назва освітньої програми)

освітнього рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (назва освітнього рівня)

галузь знань \_01 освіта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва галузі знань)

Спеціальність \_016 спеціальна освіта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма підсумкового контролю: іспит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Полтава – 2020**

|  |
| --- |
| **ІНФОРМАЦІЯ****ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ** |
| Викладач | *Гета Алла Володимирівна,**доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти,**кандидат наук з фізичного виховання і спорту* |
| Асистент викладача |  |
| Практики, представникибізнесу, фахівці,залучені до викладання |  |
| Профайл викладача | *https://vo.uu.edu.ua/user/profile.php* |
| Профайл асистента |  |
| Канали комунікації | *Телефон викладача: 0665770288**Електронна пошта: avg2901ne@gmail.com**Вайбер: 0665770288**Кабінет (електронний кабінет):* *https://vo.uu.edu.ua/my/* |
| Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою | *Посилання на курс:* <https://vo.uu.edu.ua/course/view>. php?id=5674 |

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Найменування показників**  | **Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо- кваліфікаційний рівень** | **Характеристика навчальної дисципліни** |
| ***денна форма навчання*** | ***заочна форма навчання*** |
| Загальний обсяг кредитів – 8 | **Галузь знань**01 освіта(шифр і назва) | **Вид дисципліни**обов’язкова(обов’язкова\* чи за вибором) |
| **Спеціальність** 016 спеціальна освіта(шифр і назва) | **Цикл підготовки** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(загальний чи професійний) |
| Модулів – 1 | **Спеціалізація**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(назва) | **Рік підготовки:** |
| Змістових модулів – 1 | 2-й | 2-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (назва) | **Мова викладання, навчання та оцінювання:**українська(назва) | **Семестр** |
| Загальний обсяг годин – 240 | 1-й | 1-й |
| **Лекції** |
| Тижневих годин для денної форми навчання:аудиторних – самостійної роботи здобувача вищої освіти –  | **Освітній ступінь / освітньо-****кваліфікаційний рівень:**бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 16 год. | 8 год. |
| **Практичні, семінарські** |
| 22 год. | 10 год. |
| **Лабораторні** |
| - | - |
| **Самостійна робота** |
| 202 год. | 222 год. |
| **Індивідуальні завдання:** - |
| **Вид семестрового контролю:**І семестр – іспит |

**Примітка**.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38/202;

для заочної форми навчання – 18/222.

# ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

«Фізіологія людини», «Гігієна», «Педагогіка», «Психологія».

# ПОСТРЕКВІЗИТИ:

«Адаптивна фізична культура», «Фізіологія людини», «Адаптивне фізичне виховання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика адаптивної фізичної культури», «Технології фізкультурно-спортивної діяльності», «Медико-біологічні основи спорту», «Теорія та методика спортивного тренування».

# МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчального курсу є: практичне і теоретичне опанування здобувачами вищої освіти знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з адаптивної фізичної культури та реабілітації з розділу «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; використання оздоровчої та виховної цінності цієї дисципліни; забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти із питань фізичної рекреації з метою всебічного впровадження системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, виконання її освітніх, оздоровчих і виховних функцій; ознайомлення їх із галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності та закладення фундаменту для засвоєння матеріалу інших навчальних дисциплін зі спеціальності «Спеціальна освіта» (адаптивна фізична культура та реабілітація).

**ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

* визначення основних термінів, пов’язаних зі сферою їхньої професійної діяльності;
* вміння вирішувати теоретичні засади теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
* питань про причини виникнення фізичної рекреації, її ролі і місця в житті людини та суспільства, співвідношення фізичної рекреації з іншими соціальними явищами, перспектив розвитку у зв’язку з матеріальними, духовними й соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальних форм спеціальної організації населення згідно з цілями фізичної рекреації;
* дії рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норм рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптації організму до рухової активності, різної за обсягом та інтенсивністю; умов, в яких рухова активність позитивно діє на організм людини, підвищує її життєдіяльність і рівень здоров’я (фактори здорового способу життя).

**ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА:**

**ЗК 1.** Комунікаційні навички. Здатність спілкуватися державною мовою, взаємодіяти з іншими людьми, правильно інтерпретуючи одержану інформацію.

**ЗК 2.** Дослідницька здатність. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 3.** Креативність. Здатність виявляти творчий підхід до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК 4.** Планування та управління часом. Вміння самостійно, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, керуючись часовими обмеженнями.

**ЗК 5.** Вирішення проблем. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**ЗК 6.** Робота в команді. Здатність працювати в команді й брати на себе відповідальність за окремі завдання.

**ЗК 7.** Передавання інформації. Здатність представити складну інформацію в стислій усній або письмовій формі.

**ЗК 8.** Управлінська здатність. Здатність розробляти та управляти проектами.

**ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

**СК 1.** Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності.

**СК 2.** Здатність до застосування психолого-педагогічних, корекційно-методичних та фахових знань; вміння відбирати і систематизувати діагностичний, корекційно-педагогічний матеріал з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей тих, хто навчається; здатність застосовувати відповідні методи, прийоми, форми, засоби реабілітації і корекційного навчання та виховання; досвід організації адаптивного фізичного виховання (АФВ); формування системи дидактико-методичних знань і умінь; здатність удосконалювати власну професійну діяльність. Здатність здійснювати освітньо-корекційний процес у процесі АФВ з урахуванням психофізичних, вікових особливостей та індивідуальних освітніх потреб осіб з порушеннями розвитку (мовлення, слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату тощо) в спеціальних та інклюзивних дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах; реабілітаційних установах тощо.

**СК 3.** Здатність до застосування знань основних принципів, правил, прийомів і форм педагогічної комунікації; вміння використовувати різноманітні інформаційні джерела та способи отримання інформації у професійних цілях, продумано й виважено будувати процес корекційно-педагогічного спілкування; здатність налагоджувати продуктивну професійно-корекційну і навчально-реабілітаційну взаємодії, суб’єкт-суб’єктну комунікацію.

**СК 4.** Здатність до застосування знань основних видів і технологічних підходів до планування професійно-корекційної діяльності відповідно до порушень психофізичного розвитку та з у рахуванням індивідуальних та вікових особливостей особи; вміння здійснювати поточне планування, визначати умови його практичної реалізації, вміння планувати, організовувати і результативно здійснювати корекційно-педагогічний процес у загальноосвітніх та спеціальних закладах освіти з інклюзивним та інтегрованим навчанням з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного та шкільного віку.

**СК 5.** Здатність до застосування професійних медико-біологічних знань і практичних умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту корекційного, навчально-реабілітаційного процесу. Здатність оцінити структуру дефекту при психофізичних порушеннях (мовлення, інтелекту, функцій опорно-рухових та сенсорних систем); потенційні можливості розвитку різних сторін особистості кожної з категорії дітей з такими вадами; здатність оцінити клініко-фізіологічні особливості і закономірності фізичного і психічного розвитку дітей з мовленнєвими, сенсорним, інтелектуальними порушеннями. Складниками медико-біологічної компетентності є анатомо-фізіологічна, генетична, неврологічна, клінічна, психопатологічна тощо (складники компетентності заповнюються відповідно до нозології).

**СК 6.** Здатність здійснювати педагогічну та викладацьку діяльність у галузі адаптивної фізичної культури та спорту в освітньому просторі ЗСО.

**СК 7.** Здатність оцінювати фізичні здібності та функціональний стан осіб, які займаються адаптивною фізичною культурою і адаптивним спортом, застосовувати ефективні методи наукового дослідження в самостійній науково-дослідній діяльності в області теорії та методики адаптивного фізичного виховання, оздоровчої та адаптивної фізичної культури.

**СК 8.** Здатність розробляти, коригувати корекційні програми з адаптивної фізичної культури для осіб з обмеженими можливостями здоров'я всіх нозологічних форм, гендерних і вікових груп.

**СК 9.** Здатність визначати психологічні, фізіологічні та біохімічні особливості рухової активності та характер її впливу на організм людини з урахуванням статі і віку.

**СК 10.** Здатність адаптуватися до нових ситуацій у професійній діяльності, усвідомлювати соціальну значущість професії, володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності та підвищення свого культурного та професійного рівня.

**СК 11.** Здатність використовувати сучасні засоби комплексного оздоровлення людини, розробляти, планувати, використовувати та аналізувати фізкультурно-оздоровчі заходи з особами всіх нозологічних форм, гендерних і вікових груп.

**СК 12.** Здатність використовувати накопичені в галузі фізичної культури і спорту духовні цінності, отримані знання для виховання патріотизму молоді, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях адаптивною фізичною культурою і спортом.

**ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА:**

**ПРН 1.** Знання сучасних теоретичних основ предметної спеціалізації, здатність застосовувати елементи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

**ПРН 2.** Знання фундаментальних наук в обсязі, необхідному для освоєння загально-професійних дисциплін.

**ПРН 3.** Знання підходів до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

**ПРН 4.** Знання вікових та індивідуальних особливостей організму людини і змін, що відбуваються в ньому в процесі занять фізичною культурою, спортом.

**ПРН 5.** Знання основних анатомічних, фізіологічних, біомеханічних характеристик органів і систем організму людини.

**ПРН 6.** Знання сучасних методик формування, збереження і зміцнення здоров’я осіб різних вікових груп.

**ПРН 7.** Знання методів діагностики і моніторингу стану здоров’я осіб із відхиленнями у стані здоров’я.

**ПРН 8.** Знання механізму формування рухових навичок.

**ПРН 9.** Знання механізмів впливу рухової активності на здоров'я і тривалість життя людини.

**ПРН 12.** Знання основ фізичного, психічного, соціального та духовного здоров’я.

**ПНР 13.** Вільне володіння українською мовою як засобом ділового спілкування.

# СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

# Тематичний план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Розподіл годин між видами робіт | Форми та методи контролю знань |
| денна форма | заочна форма |
| Усього | аудиторна | с.р. | Усього | аудиторна | с.р. |
| у тому числі | у тому числі |
| л | сем | пр | лаб | інд | л | сем | пр | лаб | інд |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Модуль 1** |  |
| **Змістовий модуль 1. Теорія фізичної рекреації. Наукові основи рекреації** |  |
| Тема 1. Характеристика сучасних засобів фізичної рекреації. Спосіб життя та здоров’я людини. Соціально- економічні фактори формування рекреаційних потреб. | 28 | 2 |  | 4 |  |  | 22 | 26 | 1 |  | 1 |  |  | 24 |  |
| Тема 2. Форми, засоби, методи та функції фізичної рекреації та фізкультурно- оздоровчої роботи. | 26 | 2 |  | 2 |  |  | 22 | 30 | 1 |  | 1 |  |  | 28 |  |
| Тема 3. Класифікація рекреаційної діяльності. Методика організації та проведення рекреаційно- оздоровчих занять. | 40 | 2 |  | 4 |  |  | 34 | 43 | 1 |  | 2 |  |  | 40 |  |
| Тема 4. Рухова активність і здоров’я людини. Рекреація, дозвілля та туризм: співвідношення понять. | 44 | 2 |  | 4 |  |  | 38 | 45 | 1 |  | 2 |  |  | 42 |  |
| Тема 5. Організаційно- методичні засади проведення основних видів оздоровчо-рекреаційних занять. | 28 | 2 |  | 2 |  |  | 24 | 26 | 1 |  | 1 |  |  | 24 |  |
| Тема 6. Технології рекреаційної роботи у фізичному вихованні. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. | 26 | 2 |  | 2 |  |  | 22 | 24 | 1 |  | 1 |  |  | 22 |  |
| Тема 7. Наукові основи фізичної рекреації. | 26 | 2 |  | 2 |  |  | 22 | 24 | 1 |  | 1 |  |  | 22 |  |
| Тема 8. Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційних занять. | 22 | 2 |  | 2 |  |  | 18 | 22 | 1 |  | 1 |  |  | 20 |  |
| Модульний контроль | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| ІНДЗ | + |  |  | - | - | + | - | + |  |  | - | - | + | - |  |
| Разом за змістовим модулем | 240 | 16 | - | 22 | - |  | 202 | 240 | 8 | - | 10 | - |  | 222 |  |
| Усього годин | 240 | 16 | - | 22 | - |  | 202 | 240 | 8 | - | 10 | - |  | 222 |  |

**Примітки.** *1. Слід зазначати також теми, винесені на самостійне вивчення. 2. АР – аудиторна робота, СР – самостійна робота, ІНДЗ – індивідуальне завдання. 3. Можуть застосовуватися такі форми і методи контролю знань, як опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, реферат, співбесіда, огляд додаткової літератури, підготовка та проведення презентації, складання кросворду за основними термінами теми, контрольна робота, письмове тестування, експрес-тестування, комп’ютерне тестування тощо.*

**ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

## Індивідуальна навчально-дослідна робота

***Індивідуальна навчально-дослідна робота*** ***(ІНДР)*** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувачів вищої освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами вищої освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

***Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)*** з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти, що містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень навчальної компетентності.

***Мета ІНДЗ:*** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

***Зміст ІНДЗ:*** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, що виконується на основі знань, умінь і навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних і лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

***Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:***

* конспект із теми (модуля) за заданим планом (**4 бали**);
* конспект із теми (модуля) за планом, який здобувач вищої освіти розробив самостійно (**6** **балів**);
* анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**6** **балів**);
* повідомлення з теми, рекомендованої викладачем (**4 бали**);
* повідомлення з теми (без рекомендації викладача): сучасні відкриття з теми, аналіз інформації, самостійні дослідження (**6** **балів**);
* дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**10** **балів**).
* дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **30 балів**.

***Орієнтовна структура ІНДЗ*** – дослідження у вигляді курсової роботи: вступ, основна частина, висновки, додатки (за наявності), список використаних джерел.

**Орієнтовна тематика ІНДЗ (рефератів):**

1. Автомобільний туризм.
2. Велосипедний туризм.
3. Весільний туризм.
4. Водний туризм.
5. Гастрономічний туризм.
6. Гірський туризм.
7. Екологічний туризм.
8. Інвалідний туризм.
9. Індивідуальний туризм.
10. Кінний туризм.
11. Круїзний туризм.
12. Лижний туризм.
13. Лікувально-оздоровчий туризм.
14. Молодіжний туризм.
15. Музейний туризм.
16. Ностальгічний туризм.
17. Паломницький туризм.
18. Пішохідний туризм.
19. Пригодницький туризм.
20. Спортивний туризм.

Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях нижче.

**Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

***1. За джерелом інформації:***

* *словесні:*лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп’ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
* *наочні:*спостереження, ілюстрація, демонстрація;
* *практичні:* вправи.

***2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:*** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

***3. За ступенем самостійності мислення:*** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

***4. За ступенем керування навчальною діяльністю:*** під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів вищої освіти із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

**Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

***Методи стимулювання інтересу до навчання:*** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

**Інклюзивні методи навчання**

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб’єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

# РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

**Основна**

1. Апанасенко Л. Г. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти / Л. Г. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.
2. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В.Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Академия, 2019. – 208 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
5. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк, 2013. – 436 с.
6. Фізична рекреація : навч. посібн. / за ред. проф. Приступи Є. – Львів, 2010. – 113 с.

**Допоміжна**

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: [учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений]. / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
2. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник / О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2018. – 288 с.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры : Учебник для педвузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2020. – 122 с.
4. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В. П. – К.: Олимпийская литература, 2018. – 98 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : у двох томах / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 504 с.
7. Физическая активность и здоровье в Европе : аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

**7.4. Інформаційні ресурси**

Інформаційні ресурси поглиблюють інформацію про особливості педагогічної професії та організацію навчально-виховного процесу у ЗВО матеріали, розміщені на веб-сторінках:

1. www.education.goy.ua – веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.

2. www.nduv.gov.uа – веб-сторінка бібліотеки імені В. Вернадського.

3. www.ekniga.com.ua − Інформаційно-пошукова система-каталог з електронної літератури: книжки, довідники, словники, енциклопедії, підручники.

4. www.7ua.net − Електронна бібліотека: енциклопедії, словники, підручники, будь-яка література.

5. www.lib.com.ua − Сайт електронної бібліотеки.

**САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | К-тьгодин |
| 1 | Характеристика сучасних засобів фізичної рекреації. Спосіб життя та здоров’я людини. Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб. | 22 |
| 2 | Форми, засоби, методи та функції фізичної рекреації та фізкультурно-оздоровчої роботи. | 22 |
| 3 | Класифікація рекреаційної діяльності. Методика організації та проведення рекреаційно-оздоровчих занять. | 34 |
| 4 | Тема 4. Рухова активність і здоров’я людини. Рекреація, дозвілля та туризм: співвідношення понять. | 38 |
| 5 | Організаційно-методичні засади проведення основних видів оздоровчо-рекреаційних занять. | 24 |
| 6 | Технології рекреаційної роботи у фізичному вихованні. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. | 22 |
| 7 | Наукові основи фізичної рекреації. | 22 |
| 8 | Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційних занять. | 18 |

**КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль та теми курсу | Академічний контроль | Бали | Термінвиконання (тижні) |
| **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.** **ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ. НАУКОВІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ** |
| Тема 1. Характеристика сучасних засобів фізичної рекреації. Спосіб життя та здоров’я людини. Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб. (4 год.) | Практичне заняття  | 5 | протягом І семестру |
| Тема 2. Форми, засоби, методи та функції фізичної рекреації та фізкультурно-оздоровчої роботи. (2 год.) | Практичне заняття  | 5 | протягом І семестру |
| Тема 3. Класифікація рекреаційної діяльності. Методика організації та проведення рекреаційно-оздоровчих занять. (4 год.) | Практичне заняття | 5 | протягом І семестру |
| Тема 4. Рухова активність і здоров’я людини. Рекреація, дозвілля та туризм: співвідношення понять. (4 год.) | Практичне заняття | 5 | протягом І семестру |
| Тема 5. Організаційно-методичні засади проведення основних видів оздоровчо-рекреаційних занять. (2 год.) | Практичне заняття | 5 | протягом І семестру |
| Тема 6. Технології рекреаційної роботи у фізичному вихованні. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. (2 год.) | Практичне заняття | 5 | протягом І семестру |
| Тема 7. Наукові основи фізичної рекреації. (2 год.) | Практичне заняття | 5 | протягом І семестру |
| Тема 8. Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційних занять. (2 год.) | Практичне заняття, ІНДЗ, іспит | 5 +30 + 30 | протягом І семестру |
| *Всього: 22 год.* | *Всього: 100 балів* |
| ***Разом: 22 год.*** | ***Разом: 100 балів*** |

# КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид діяльності здобувача вищої освіти** | Максимальна кількість балів за одиницю | Модуль 1 |
| кількість одиниць | максимальна кількість балів |
| **І. Обов’язкові** |
| 1.1. Відвідування лекцій | 1 |  |  |
| 1.2. Відвідування семінарських і практичних занять | 1 |  |  |
| 1.3. Робота на семінарському і практичному занятті | 6 |  | **6** |
| 1.4. Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист) | - |  |  |
| 1.5. Виконання завдань для самостійної роботи | 10 |  | **4** |
| 1.6. Виконання модульної роботи | 10 |  | **10** |
| 1.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ) | 30 |  | **30** |
| **Разом** | **-** |  |
| Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 50 |
| **ІІ. Вибіркові** |
| Виконання завдань для самостійного опрацювання |
| 2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу | 5 |  |  |
| 2.2. Огляд літератури з конкретної тематики | 5 |  | **5** |
| 2.3. Складання ділової гри з конкретним прикладним матеріалом з будь-якої теми курсу | 5 |  |  |
| 2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу | 10 |  | **10** |
| 2.5. Участь у науковій студентській конференції | 5 |  | **5** |
| 2.6. Дослідження українського чи закордонного досвіду | 5 |  |  |
| **Разом** | **-** | **-** |
| Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 20 |
| Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка за 100-бальною системою** | **Оцінка за національною шкалою** | **Оцінка за шкалою ECTS** |
| **54–60 та більше** | *відмінно* | **5** | **A** | *відмінно* |
| **45–53** | *добре* | **4** | **BС** | *добре* |
| **36–44** | *задовільно* | **3** | **DЕ** | *задовільно*  |
| **21–35** | *незадовільно* | **2** | **FX** | *незадовільно з можливістю повторного складання* |
| **1–20** | **2** | **F** | *незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Оцінка** | **Критерії оцінювання** |
| ***«відмінно»*** | Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь. |
| ***«добре»*** | Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача вищої освіти наявні незначні помилки. |
| ***«задовільно»*** | Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача. |
| ***«незадовільно»*** | Виставляється здобувачу вищої освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу вищої освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |

**ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Крайні терміни складання та перескладання дисципліни | *Перескладання здійснюється відповідно до графіка* |
| Правила академічної доброчесності | *Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)* |
| Вимоги до відвідування | *Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.* |

**ПЕРЕВІРЕНО**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(посада, звання)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 (підпис) (прізвище та ініціали)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 202\_\_ р.