




Міністерство освіти та науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній та руховій активності»

Ступінь освіти	Третій (освітньо-науковий) рівень
Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Предметна спеціальність	
Кількість кредитів	4 кредита /120 г
Заняття	Лекції/ практичні
Мова викладання:	українська
Кафедра	Кафедра олімпійського та професійного спорту
Викладач 	Довгань Надія Юріївна , доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри Олімпійського та професійного спорту dovgan.nadia @chmnu.edu.ua

1. Анотація до курсу.

Навчальна дисципліна «Інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній та руховій активності» спрямована на формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти системного уявлення про сучасні технологічні, методичні та організаційні підходи до оптимізації оздоровчо-рекреаційної та рухової діяльності різних груп населення.

Курс охоплює інноваційні підходи до організації рухової активності, включаючи цифрові технології моніторингу фізичного стану, фітнес-технології, wearable devices, мобільні додатки, системи дистанційного контролю навантаження та персоналізовані програми фізичної активності.

Особлива увага приділяється науково обґрунтованому застосуванню інноваційних технологій у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності, їх ефективності, безпеці та адаптації до індивідуальних потреб людини.

Розглядаються сучасні підходи до проектування рухових програм на основі даних моніторингу стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Дисципліна формує здатність до критичного аналізу інноваційних технологій, їх наукового обґрунтування та впровадження у практику фізичної культури, спорту та рекреаційної діяльності.

2. Мета курсу:

-Формування у здобувачів здатності до науково обґрунтованого використання інноваційних технологій в оздоровчо-рекреаційній та руховій активності для розробки, впровадження та оцінювання ефективних програм фізичної активності різних груп населення.

3. Завдання дисципліни

1. Опанувати сучасні інноваційні технології у сфері рухової активності.
2. Дослідити принципи організації оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Навчитися використовувати цифрові технології моніторингу фізичного стану.
4. Розвинути навички проектування індивідуалізованих програм рухової активності.
5. Сформувати здатність до оцінювання ефективності інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті.

4. Компетентності

Інтегральна компетентність

Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми дослідницької та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, проводити наукові дослідження з науковою новизною.

Загальні компетентності

- ЗК01. Абстрактне мислення, аналіз і синтез
- ЗК02. Розв'язання комплексних проблем та академічна доброчесність
- ЗК03. Робота в міжнародному контексті

Спеціальні компетентності

- СК01. Проведення оригінальних наукових досліджень
- СК02. Вирішення наукових проблем та забезпечення якості досліджень
- СК03. Міждисциплінарний підхід
- СК04. Використання сучасних технологій і баз даних
- СК05. Розробка інноваційних наукових проєктів
- СК06. Здійснення науково-педагогічної діяльності

5. Результати навчання

ЗНАТИ

- сучасні інноваційні технології у сфері рухової активності;
- принципи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- технології моніторингу фізичного стану (wearables, мобільні системи);
- підходи до персоналізації фізичних навантажень;
- основи оцінювання ефективності фізичної активності;
- сучасні тенденції розвитку фітнес- та рекреаційних технологій.

ВМІТИ

- застосовувати інноваційні технології у практиці фізичної активності;
- розробляти індивідуальні та групові програми оздоровлення;
- аналізувати дані моніторингу фізичного стану;
- оцінювати ефективність рухових програм;
- використовувати цифрові інструменти контролю навантаження;
- проєктувати оздоровчо-рекреаційні програми на науковій основі;
- презентувати результати досліджень і проєктів.

ВОЛОДІТИ / НАБУТИ НАВИЧОК

- технологіями цифрового моніторингу рухової активності;
- методами оцінювання фізичного стану та навантаження;
- навичками роботи з wearable technologies;
- інструментами аналізу фізичної активності;
- методиками проєктування оздоровчих програм;
- навичками візуалізації та інтерпретації даних;
- принципами наукового обґрунтування інноваційних рішень;
- навичками підготовки наукових і проєктних матеріалів;
- дотриманням академічної доброчесності;
- інтеграцією інноваційних технологій у професійну діяльність.

6. Зміст дисципліни

Модуль 1. Теоретичні основи інноваційних технологій у руховій активності

1. Сутність та класифікація інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті
2. Сучасні концепції оздоровчо-рекреаційної рухової активності
3. Наукові підходи до індивідуалізації фізичних навантажень
4. Цифровізація сфери рухової активності

Форми роботи: лекції, семінари, аналіз наукових джерел

Модуль 2. Цифрові технології моніторингу фізичної активності

1. Wearable technologies (фітнес-трекери, смарт-годинники)
2. Мобільні додатки для контролю фізичної активності
3. Системи дистанційного моніторингу фізичного стану
4. Збір та інтерпретація даних рухової активності

Форми роботи: практичні заняття, аналіз кейсів, робота з цифровими платформами

Модуль 3. Інноваційні фітнес- та оздоровчі технології

1. Сучасні фітнес-технології та їх наукове обґрунтування
2. High-tech та low-tech підходи в оздоровчій фізичній культурі
3. Програмування оздоровчо-рекреаційних занять
4. Персоналізовані програми фізичної активності

Форми роботи: проектне навчання, розробка програм, дискусії

Модуль 4. Проектування та оцінювання ефективності рухових програм

1. Методи оцінювання фізичної активності та стану здоров'я
2. Критерії ефективності оздоровчих програм
3. Моніторинг і корекція рухових програм
4. Ризики та безпека інноваційних технологій

Форми роботи: кейс-стаді, аналітичні завдання, моделювання програм

Модуль 5. Перспективи розвитку інновацій у фізичній культурі і спорті

1. Тренди розвитку цифрових технологій у спорті та фітнесі
2. Штучний інтелект у руховій активності
3. Big Data та аналітика фізичної активності
4. Перспективи розвитку рекреаційних технологій в Україні та світі

Форми роботи: наукові дискусії, презентації, проєктна робота

Самостійна робота

- аналіз наукових статей (Scopus, Web of Science)
- огляд сучасних інноваційних технологій
- підготовка аналітичних звітів
- розробка індивідуального проєкту оздоровчої програми
- підготовка наукових тез або публікації

Індивідуальне науково-дослідне завдання

Передбачає:

- вибір проблеми у сфері рухової активності або фітнес-технологій
- аналіз сучасних інноваційних рішень
- розробку або адаптацію програми фізичної активності
- оцінювання її ефективності
- підготовку наукового звіту / проєкту / статті.

5.Методи навчання.

У процесі вивчення дисципліни застосовуються сучасні науково-орієнтовані та практико-спрямовані методи навчання, що забезпечують формування дослідницьких і професійних компетентностей здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня:

1. *Проблемно-орієнтовані лекції* – спрямовані на критичне осмислення сучасних тенденцій та наукових підходів
2. *Наукові семінари та дискусії* – обговорення актуальних проблем галузі, розвиток аргументації та наукової комунікації
3. *Кейс-метод (case study)* – аналіз реальних професійних ситуацій у сфері фізичної культури і спорту
4. *Проектне навчання* – розробка індивідуальних або групових науково-дослідних проєктів
5. *Дослідницький метод* – самостійне проведення наукових досліджень, аналіз та інтерпретація результатів
6. *Метод презентацій* – представлення результатів досліджень і аналітичних матеріалів
7. *Самостійна робота* – опрацювання наукових джерел, підготовка публікацій, написання есе

6. Форми контролю.

Поточний контроль: усне опитування з теоретичних питань дисципліни участь у дискусіях

виконання аналітичних завдань, підготовка презентацій, оцінювання самостійної роботи (есе, огляд літератури) ;виконання контрольних робіт ; підготовка та захист наукового есе або статті; розробка індивідуального дослідницького

проєкту.

Підсумковий контроль у формі - Екзамену . (у формі тестування чи усної співбесіди); захист індивідуального наукового проєкту або результатів дослідження

7.Критерії оцінювання.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь і навичок, активність студентів під час занять та результати підсумкового контролю. До 60 балів – поточна робота здобувачів вищої освіти; 40 балів – підсумковий контроль (Екзамен)

Розподіл балів:

До 60 балів – поточна робота здобувачів вищої освіти

40 балів – підсумковий контроль (Екзамен)

Поточне оцінювання (до 60 балів) включає:

- участь у наукових семінарах, дискусіях – до 20 балів
- виконання практичних та аналітичних завдань – до 20 балів
- підготовка презентацій, есе, огляду літератури – до 20 балів
- виконання індивідуального наукового завдання / проєкту – до 20 балів

Підсумковий контроль –Екзамен (40балів):

- теоретичні питання (усно або письмово) – до 20 балів
- захист індивідуального завдання / проєкту – до 20балів

Критерії оцінювання рівня знань:

90–100 балів (відмінно): глибокі системні знання, самостійність, наукова новизна, аргументованість висновків

74–89 балів (добре): достатній рівень знань, логічність викладу, незначні неточності

60–73 бали (задовільно): базове розуміння матеріалу, часткова аргументованість

0–59 балів (незадовільно): фрагментарні знання, відсутність системності та обґрунтування

Оцінювання здійснюється з урахуванням принципів об'єктивності, систематичності, прозорості та академічної доброчесності.