

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

**ОК5**  
**РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**  
**РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	017 «Фізична культура і спорт»
<b>Рік підготовки:</b>	2
<b>Семестр викладання:</b>	осінній
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	3
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	залік
<b>Автор курсу та лектор:</b>	

канд.пед.наук, Ткачук Олена Геннадіївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

tkachuk@snu.edu.ua

електронна адреса

+380662872127

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

**Викладач лабораторних занять:\***

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

**Викладач практичних занять:\***

посада

електронна адреса

телефон

Viber за номером

месенджер

за розкладом

консультації

\* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

### Цілі вивчення курсу:

**Мета** освітнього компоненту – оволодіння сучасними знаннями з основних засад теорії та методики фізичної рекреації, формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями з теорії походження рекреації;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

### Результати навчання:

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

**знати:**

- ✓ основні поняття і терміни («рекреація», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна діяльність»);
- ✓ функції рекреації у суспільстві;
- ✓ соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- ✓ види та форми рекреаційного туризму;
- ✓ форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- ✓ сутність сучасних оздоровчих систем;
- ✓ засоби занять оздоровчої спрямованості;

особливості використання різних видів занять у рекреаційно-оздоровчій роботі;

**вміти:**

- ✓ -проводити заняття оздоровчої спрямованості;
  - ✓ застосовувати різні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- реалізувати різні програми оздоровчих занять з різними верствами населення.

В процесі вивчення дисципліни здобувач вищої освіти отримує можливість формувати та розвивати *soft skills* - *комунікативні навички* (вміння ефективно спілкуватися з людьми різного віку та соціального статусу; здатність знаходити індивідуальний підхід до кожної людини; вміння слухати та розуміти потреби клієнтів; здатність чітко та зрозуміло пояснювати інформацію тощо); *організаторські здібності* (вміння планувати та організовувати рекреаційні заходи; здатність координувати роботу різних людей; вміння вирішувати проблеми, що виникають під час організації заходів); *креативність* (здатність генерувати нові ідеї для рекреаційних заходів; вміння знаходити нестандартні рішення для складних ситуацій; здатність адаптуватися до змін та нових умов); *емпатія* (здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей; вміння створювати атмосферу довіри та підтримки; здатність допомагати людям у складних ситуаціях) тощо.

### Передумови до початку вивчення:

Теорія та методика фізичної культури.

## МЕТА КУРСУ (НАБУТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ)

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК1. Здатність діяти соціально-відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
  - ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
  - СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
  - СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
  - СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
  - СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
  - СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
  - СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту
- та результатів навчання:**
- РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
  - РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
  - РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефаківців, зокрема до осіб, які навчаються.

### СТРУКТУРА КУРСУ

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТЬ	денна 1/0/1 заочна 0,25/0/0,25	Визначення поняття «рекреація» та її різновиди. Основні ознаки, предмет, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Рекреаційний час та потреби.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.	денна 1/0/1 заочна 0,25/0/0,25	Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови поліпшення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреації. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. Форми та функції рекреації. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	ПОТРЕБА В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ЯК	денна 2/0/2	Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини. Біологічні потреби організму в руховій активності.	Участь в обговоренні Тести

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	ПРИРОДНОГО ФАКТОРУ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	заочна 0,25/0/0,25	Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності для дорослих. Вплив на здоров'я. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.	Індивідуальні завдання
5.	ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	денна 2/0/2  заочна 0,5/0/0,5	Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять. Зміст і особливості малих форм оздоровчо-рекреаційних занять. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Основні напрями ігрових форм та особливості їх використання.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	денна 2/0/2  заочна 0,25/0/0,25	Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
7.	ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ	денна 2/0/2  заочна 0,25/0/0,25	Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення. Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### *Основна література*

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ: Олімпійська література, 2010. 370 с.

5. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

6. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і здобувачів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

#### *Додаткова*

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута». 2022. 124 с.

2. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.

#### **Методичне забезпечення**

1. Текст лекцій з дисципліни «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

#### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Закон України «Про вищу освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність». Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
4. Постанова КМУ Про затвердження Положення про дитячу юнацьку-спорту школу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>;
5. Наказ ММС України № 4080 від 28.10.2016 р. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 "Спортивна діяльність" URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
6. Національний олімпійський комітет URL: <https://noc-ukr.org/>

#### **ОЦІНЮВАННЯ КУРСУ**

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	30	10
Тестування	30	30
Самостійна робота	10	20
Заліковий тест	30	40
<b>Разом</b>	<b>100</b>	

**ЗАЛК** є підсумковою формою контролю, виставляється за результатами роботи здобувача ВО у семестрі (виконання здобувачем ВО семестрових індивідуальних завдань та контрольних робіт, виступів на семінарських заняттях та оцінок поточного контролю).

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Вимоги
<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Має уявлення про основу організації та успішного проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення, вміє працювати з навчальним матеріалом; усвідомлює важливість вивчення даної дисципліни. Знає. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання для аналізу системи заходів при оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію
<b>82 – 89</b>	<b>B</b>	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці; виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні термінології, незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах, окремі помилки при виконанні практичних робіт.
<b>74 – 81</b>	<b>C</b>	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички у побудові системи заходів рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення, вміє працювати з навчальним матеріалом, але недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
<b>64 – 73</b>	<b>D</b>	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про проблематику при оздоровчо-рекреаційній руховій активності, але його знання мають загальний характер, іноді непідкріплені прикладами. При виконанні практичних завдань допускає помилки.
<b>60 – 63</b>	<b>E</b>	Студент має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.
<b>35 – 59</b>	<b>Fx</b>	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.
<b>0 – 34</b>	<b>F</b>	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

## ПОЛІТИКА КУРСУ

*Плагіат та академічна доброчесність:* Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

*Завдання і заняття:* Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про

*Поведінка в аудиторії:*

проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

На заняття здобувачі вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачі: не вживають їжу та жувальну гумку; не залишають аудиторію без дозволу викладача; не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачі:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.