

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра \_\_\_\_\_  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шаленко О.М.  
«12» вересня 2022 р.



Розробник силябуса

Клименко Т.А.

## СИЛАБУС РЕКРЕАЦІЯ у ФКіС

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: <u>2022/2023</u>
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: V
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Ст.викладач: Т. А. Клименко <a href="mailto:klymenko.ta@knuba.edu.ua">klymenko.ta@knuba.edu.ua</a> м/т (093)902-63-23
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): Анатомія людини, Гігієна фізичного виховання і спорту, Фізіологія людини, Біохімія і біохімічні основи ФВіС, Біомеханіка, Фізіологія рухової активності.
14) Мета курсу: навчальної дисципліни є оволодіння сучасними знаннями з основних засад теорії та методики фізичної рекреації, формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

### 15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи,	Лекції, практичні заняття (семінари),	ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14

2.	ПРН14 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14
3.	ПРН15 Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14
4.	ПРН16 Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.			ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14
5.	ПРН20 Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.			ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14
6.	ПРН21 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК.. ЗК 1,5,12 ФК 3,4,7,9,12,14

#### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичн і заняття, год.	Лабораторн і заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
20	20		Контрольна робота	50	залік
<b>Сума годин:</b>				90	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				3	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				40	

#### 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

##### Лекції:

##### Змістовий модуль 1. Теоритичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 1. Походження рекреації та її сутність:

Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації:

Тема 3. Класифікація рекреаційних занять:

Тема 4. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні:

Тема 5. Потреба у руховій активності людей різного віку як природного фактору залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності:

##### Змістовий модуль 2. Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 6. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять:

Тема 7. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ:

Тема 8. Рекреаційні ігри:

Тема 9. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях:

Тема 10. Туризм як засіб фізичної рекреації:

### Змістовий модуль 3.

#### Практичні заняття:

№ з/п	Теми семінару	К-ть годин
1.	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	2
2.	Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.	2
3.	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	2
4.	Показники здорового способу життя. Якість життя.	2
5.	Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.	2
6.	Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.	2
7.	Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.	2
8.	Фізична реабілітація в освітніх закладах.	2
9.	Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку.	2
10.	Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.	2
Усього годин		20

#### Самостійна робота:

№ з/п	Теми семінару	К-ть годин
1.	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	2
2.	Активне дозвілля людини.	4
3.	Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.	2
4.	Історичні умови розвитку та загальна характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.	4
5.	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	2
6.	Форми організації рекреаційних занять із дітьми шкільного віку.	4
7.	Показники здорового способу життя. Якість життя.	2
8.	Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.	4
9.	Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.	2
10.	Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля.	4
11.	Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.	2
12.	Фізична рекреація як складова індивідуальної фізичної культури людини та її ціннісні орієнтації до здорового способу життя.	4
13.	Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.	2
14.	Курортологія. Методи санітарно-курортного лікування.	2
15.	Фізична реабілітація в освітніх закладах.	2
16.	Кліматотерапія.	2
17.	Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку.	2
18.	Оздоровчий туризм.	2
19.	Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.	2
Усього годин		50

#### Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст) Відповіді на контрольні питання за тематикою курсу в усній та/або в письмовій формі.

**18) Основна література:**

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. Андреева, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – №15. – С. 4 – 9.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С.244 – 245.
3. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А.Я. Булашев, В.И. нечаев, А.С. Ровный. – Х.: ХДАФК, 2003. – 192 с.
4. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О.О. – К.: Київський університет, 2001. – 395 с.
5. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жалдак В.И. – М.: Сов. Спорт, 1996. – 203 с.
6. Выдрин В.М. физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2 – 3.
7. Дубогай О.Д. Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. – К., 2005. – Кн. 6. – С. 124.
8. Жагин А. Рекреация и некоторые ее методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.- метод. Тр. – Белгород, 2004. – С. 275 – 280.
9. Зорин И.В. Рекреация сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №11. – С. 9 – 13.
10. Орлов А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
11. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Льцьк: Вежа, 2000. – 240 с.
12. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 55 – 57.

**19) Додаткові джерела:**

13. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
14. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 200. – 504 с.
15. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
16. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н.Н. Завидівська – Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: нав. посіб. для фізкультурних вузів / М.М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
18. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О.С. Куца. – Л.: Укр. Технології, 2003. – 148 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Богдан Шиян – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
20. Рыжкин Ю.Е. Физическая реакеация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №5. – С. 17 – 19.
21. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Указ Президента України №963/98 від 1998р.

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Поточне оцінювання			Підсумковий контроль	Сума
ПРН.01	ПРН.02	ПРН.03		
20	20	50	10	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;

дотримання умов академічної доброчесності

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3486>