

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**  
«Затверджую»

Шифр  
Спеціальності  
**017**

Назва спеціальності,  
освітньої програми  
**Фізична культура і  
спорт**

Сторінка 1 з 7

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

« 31 » травня 2023 р.

Розробник силябуса  
Клименко Т.А.



### СИЛАБУС РЕКРЕАЦІЯ у ФКіС

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

|   |
|---|
| 1) Шифр за освітньою програмою: <b>ОК.33</b>  |
| 2) Навчальний рік: <b>2023-2024</b>   |
| 3) Освітній рівень: <b>Бакалавр</b>   |
| 4) Форма навчання: <b>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</b>  |
| 5) Галузь знань: <b>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</b>  |
| 6) Спеціальність, назва освітньої програми: <b>017 Фізична культура і спорт. Фізичне виховання і психологія спорту</b>  |
| 8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <b>обов'язкова</b>   |
| 9) Семестр: <b>6, 4</b>   |
| 11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА)<br>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: <b>українська</b>  |
| 13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): <b>Анатомія людини, Гігієна фізичного виховання і спорту, Фізіологія людини, Біохімія і біохімічні основи ФВіС, Біомеханіка, Фізіологія рухової активності.</b>   |
| 14) Мета курсу: <b>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.</b>   |

#### 15) Результати навчання:

| №  | Програмний результат навчання   | Метод перевірки навчального ефекту                   | Форма проведення занять  | Посилання на компетенції   |
|----|---|--|--|----------------------------|
| 1. | ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.  | Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, | Лекційні заняття, Практичні заняття, самостійна робота студентів | ІК<br>ЗК 1,12<br>СК 3,5,14 |
| 2. | ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. | Доповіді, тестування, практична                      |  |                            |

**15) Результати навчання:**

| №  | Програмний результат навчання   | Метод перевірки навчального ефекту   | Форма проведення занять  | Посилання компетентності   |
|----|---|--|--|----------------------------|
| 3. | ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, скласти та реалізувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи..   | Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, екзамен. | Лекційні заняття, Практичні заняття, самостійна робота студентів | ІК<br>ЗК 1,12<br>СК 3,5,14 |
| 4. | ПРН13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості..  |  |  |                            |
| 5. | ПРН15. Визначити функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. |  |  |                            |
| 6. | ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.  |  |  |                            |
| 7. | ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.   |  |  |                            |

**16) Структура курсу (для денної/заочної):**

| Лекції,<br>год.  | Практичні заняття,<br>год. | Лабораторні<br>заняття,<br>год. | Курсовий проект/<br>курсова робота<br>РГР/Контрольна<br>робота | Самостійні<br>робота<br>здобувача,<br>год. | Форма<br>підсумко-<br>вого<br>контролю |
|--|----------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| 20   | 20                         | -                               | Контрольна<br>робота   | 50   | Екзамен                                |
| 10   | 10                         | -                               | Контрольна<br>робота   | 70   |  |
| <b>Сума годин:</b>   |                            |                                 |  | 90   |  |
| <b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>                          |                            |                                 |  | 3  |  |
| <b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b> |                            |                                 |  | 40   |  |
|  |                            |                                 |  | 20   |  |

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

**Модуль 1.**

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

**Лекція 1.** Походження рекреації та її сутність.

**Лекція 2.** Соціально-культурні аспекти рекреації.

**Лекція 3.** Класифікація рекреаційних занять.

**Лекція 4.** Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.

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

**Практичне заняття 1.** Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

**Практичне заняття 2.** Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.

**Практичне заняття 3.** Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

**Практичне заняття 4.** Показники здорового способу життя. Якість життя.

**Практичне заняття 5.** Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.

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

**Лекція 6.** Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

**Лекція 7.** Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.

**Лекція 8.** Рекреаційні ігри:

**Лекція 9.** Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.

**Лекція 10.** Туризм як засіб фізичної рекреації.

**Практичне заняття 6.** Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

**Практичне заняття 7.** Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.

**Практичне заняття 8.** Фізична реабілітація в освітніх закладах.

**Практичне заняття 9.** Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку.

**Практичне заняття 10.** Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.

**Самостійна робота:**

| № з/п        | Теми  | 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          |
| Всього годин |   | 50         |

**Програма навчальної дисципліни (заочна форма)**

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

**Лекція 1.** Походження рекреації та її сутність. Соціально-культурні аспекти рекреації.

**Лекція 2.** Класифікація рекреаційних занять. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.

**Лекція 3.** Потреба у руховій активності людей різного віку як природного фактору залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Практичне заняття 1.** Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.

**Практичне заняття 2.** Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. Показники здорового способу життя. Якість життя.

**Практичне заняття 3.** Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

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

**Лекція 4.** Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. Рекреаційні ігри.

**Лекція 5.** Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. Туризм як засіб фізичної рекреації.

**Практичне заняття 4.** Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика. Фізична реабілітація в освітніх закладах.

**Практичне заняття 5.** Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку. Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.

**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.  | 4          |
| 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.  | 4          |
| 6.           | Форми організації рекреаційних занять із дітьми шкільного віку.   | 4          |
| 7.           | Показники здорового способу життя. Якість життя.  | 4          |
| 8            | Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.   | 4          |
| 9.           | Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.                             | 4          |
| 10           | Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля.   | 4          |
| 11           | Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.   | 4          |
| 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.   | 4          |
| 14           | Курортологія. Методи санітарно-курортного лікування.  | 4          |
| 15           | Фізична реабілітація в освітніх закладах.   | 4          |
| 16           | Кліматотерапія.   | 4          |
| 17           | Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку.   | 4          |
| 18           | Оздоровчий туризм.  | 2          |
| 19           | Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.  | 2          |
| Всього годин |   | 70         |

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

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

**Орієнтовна тематика модульної контрольної роботи:**

**18) Основна література:**

**Підручники:**

1. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТтехнологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів, Ю. М. Парчевський. – К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.- 280с.
3. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.
4. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353

**Навчальні посібники:**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник . К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с..
2. 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.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.
4. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних/авт.кол. М.Сварник, Я. Грибальський, Ю.Войтюк та ін.Тов. «Зелений хрест». 151с.
5. Пристинський В.М. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична рекреація». Маріуполь. 2016.
6. 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.
7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
8. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
9. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
10. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
11. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л.Ващук // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
12. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17- 21. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науковоспортивний вісник. - №6, 2018
13. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно- оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.
14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с
15. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
16. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
17. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
18. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
19. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175–233.
20. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – Ч.1. – 475 с.; Ч. 2. – 474 с.

**19) Додаткові джерела:**

**Інформаційні ресурси:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

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

| Поточне оцінювання |        |        |        | Модульний контроль | Підсумковий контроль |
|--------------------|--------|--------|--------|--------------------|----------------------|
| ПРН.02             | ПРН.04 | ПРН.09 | ПРН.10 |                    | 100                  |
|                    |        |        |        | 30                 |                      |

**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>