

Силабус курсу

Фізична рекреація

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 4, Семестр: 7

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту., доцент, **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

malyar_n@yahoo.com, +380977206401

Опис дисципліни

Дисципліна “Фізична рекреація” спрямована на формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційної діяльності; про проведення рекреаційно-оздоровчих занять; про застосування у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму); створення уявлення у майбутніх фахівців про основні положення комерційної рекреаційно-оздоровчої діяльності (утворення фізкультурно-оздоровчого (спортивного) клубу, нормативно-правова база, підприємництво у сфері ФК і С та ін.), формування знань та практичних вмінь щодо здійснення управлінської діяльності у фізкультурних організаціях різного типу, застосування засобів відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.), здійснення контролю за оздоровчим ефектом занять. Розділи даної дисципліни спрямовані на ознайомлення студентів з теорією походження рекреації, з соціальними та економічними функціями рекреаційно-оздоровчої діяльності, видами туризму, формами рекреаційного туризму, сутністю сучасних оздоровчих систем.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація»	Знати про теорію походження рекреації, Знати предмет, завдання, принципи та засоби дисципліни, сутність, класифікацію, форми і функції рекреації у суспільстві, посадові обов'язки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери;	Тести, опитування

		Знати основні поняття фізичної рекреації: рекреація, фізична рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін.	
2/2	Історія розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати про походження теорій рекреації: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія Стенлі Холса, теорія Карла Гросса, теорія релаксації, теорія самовираження; Знати історію розвитку рекреаційної діяльності на Україні та за кордоном, сучасний стан та перспективи розвитку рекреаційної діяльності в Україні.	Тести, опитування
2/2	Організаційні форми фізичної рекреації	Знати організаційні форми та основні категорії РД: внутрішня та міжнародна; Знати класифікацію видів туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгичний, спелео-, дайвінг та ін. Знати типи закладів, у яких здійснюється зазначена професійна діяльність.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	Знати систему засобів та методів фізичної рекреації; Знати про вплив гігієнічних факторів та природніх чинників на ефективність занять фізичними вправами.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Соціально-культурні аспекти рекреації	Знати про рекреацію як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики; Знати функції рекреації (якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства).	Тести, опитування
2/2	Концепція вільного часу - як категорія рекреації	Знати підходи до теорії вільного часу. Ознаки вільного часу. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу.	Тести, опитування
2/2	Фізична рекреація та здоров'я населення	Знати визначення поняття "здоров'я" людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини	Дидактичні тести, опитування
2/2	Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати сутність туристичної діяльності та її значення. Подано основні поняття туристичної діяльності; Знати організацію турпоходу вихідного дня. Розглянуто всі етапи здійснення турпоходу, особливості туристичного спортивного (категорійного) походу.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Лікувальний туризм	Знати характеристику лікувального туризму та його основних понять, природні лікувальні ресурси та курортні території, класифікацію лікувально-туристичних режимів, особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.	

2/2	Фітнес як засіб оздоровлення	Фітнес. Його мета і завдання. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.	Тести, питання
2/2	Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	Знати про використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях	Тести, питання
2/2	Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку	Типи міських парків. Видатні парки України. Рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.	Тести, питання
2/2	Нетрадиційні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності	Знати про особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури (озокерит, електрофорез, ультразвук, динамік, барокамера, кислородні коктейлі та ін.), сауна та баня (сутність, особливості, відмінності).	Дидактичні тести, питання
4/4	Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати сутність фізкультурно-спортивного підприємства, його види та їх характеристика. Характеризуються особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах (характерні риси традиційних і сучасних організацій). Типи господарських товариств. Розглядається питання відкриття фізкультурно-оздоровчого клубу та необхідна правова база. Знати нормативно-правову базу РД і організації, що управляють її функціонуванням.	Дидактичні тести, питання

Літературні джерела

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : автореф. дис. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Гакман Анна Вікторівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 43 с.
3. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
4. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / Рівне, 2018. 416 с.
5. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
6. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.

7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
8. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
9. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
10. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Організація оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентами ЗВО: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 16 с.
11. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Туризм як засіб оздоровчо-рекреаційної роботи: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 20 с.
12. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення місць навчально-тренувальних та оздоровчих фітнес занять для запобігання травм. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 45-46.
13. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Причини та шляхи запобігання травм на заняттях спортивної та оздоровчої гімнастики. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.45-46
14. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієнічне нормування тренувальних та оздоровчих занять. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.43-44.
15. Блаженко К., Маляр Н. Особливості побудови програм сучасних фітнес-технологій. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 9-11.
16. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Форми, засоби та методи організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів ЗВО / Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. Вип. 51. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 59-60.
17. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Зміст оздоровчих та гігієнічних видів гімнастики / Advanced top technology: електрон. наук. журн. № 5. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 10-11.
18. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5
10 %	10 %	10 %	10 %	5 %	15 %	40 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10	10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь;	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10	10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь;	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів за	Оцінюється відповідь на 4 питання в

тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-7	тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 8-14	теоретичних завдання (по 10 балів) та два практичних завдання (по 35 балів))	кожну правильну відповідь)	білеті (по 25 балів)
--	--	--	---	--	----------------------------	----------------------

Критерії оцінювання:

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Модульна робота – види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання: 10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів.

Теоретичні питання оцінюються наступним чином:

25–30 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

15–24 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–14 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Практичне завдання оцінюється наступним чином:

40–50 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

25–39 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–24 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Екзамен – вид контролю, який складається з письмової робота : 4 завдання в білеті (по 25 балів);

Екзаменаційний білет складається з 4-х завдань: за розв'язання кожного із яких студент може отримати від 0 до 25 балів, що в підсумку дає максимально 100 балів;

20–25 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

10–19 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв’язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–9 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв’язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Тренінг: оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних (по 10 балів) та два практичних завдання (по 35 балів))

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань; 1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота: оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів за кожну правильну відповідь):

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре

D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом