

-
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Силабус освітнього компонента «Фізична рекреація» підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Розробник:

Белікова Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Козіброцький С.П.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

© Белікова Н.О., 2025

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форми навчання	01 Освіта / Педагогіка 014 Середня освіта (Фізична культура) Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Другий (магістерський) рівень вищої освіти	Вибіркова
Кількість годин /кредитів 120 /4		Рік навчання: 2-й
		Семестр: 3-й
		Лекції: 10 год.
		Практичні (семінари): 14 год.
		Самостійна робота: 88 год.
ІНДЗ: немає		Консультації: 8 год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма навчання	01 Освіта / Педагогіка 014 Середня освіта (Фізична культура) Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Другий (магістерський) рівень вищої освіти	Вибіркова
Кількість годин /кредитів 120 /4		Рік навчання: 2-й
		Семестр: 3-й
		Лекції: 4 год.
		Практичні (семінари): 6 год.
		Самостійна робота: 96 год.
ІНДЗ: немає		Консультації: 14 год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача

ППП – **Бєлікова Наталія Олександрівна**

Науковий ступінь – **доктор педагогічних наук**

Вчене звання – **професор**

Посада – **завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**

Контактна інформація: моб.тел. **+380504382999**

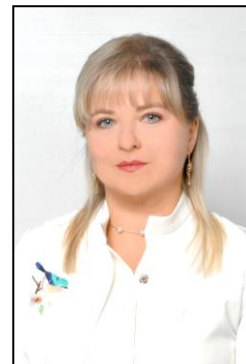
E-mail: belikova.natalia@vnu.edu.ua

Комунікація зі здобувачами освіти: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій в каб. № 118.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ:

<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації, індивідуальні завдання з освітнього компонента магістри можуть отримати щосередини з 13.25 до 15.00 год.



III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Силабус вибіркового освітнього компонента «Фізична рекреація» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти другого (магістерського) рівня.

Освітній компонент «Фізична рекреація» знайомить здобувачів з теоретичними та методичними основами організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку. Він дозволяє сформуванню уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності, а також практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

2. Мета і завдання освітнього компонента: засвоєння здобувачами освіти спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку.

Завдання ОК:

1. Ознайомити з теоріями походження рекреації, функціями фізичної рекреації у суспільстві.
2. Сформуванню уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
3. Сформуванню практичних навичок розробки і використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі з метою поліпшення фізичних кондицій і здоров'я людей різних статевовікових груп.
4. Сформуванню уміння й навичок реалізації різних програм рекреаційно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

3. Soft skills.

- ✓ Командна робота та комунікація: робота у групах, взаємодопомога, шанобливе ставлення до думок інших (зазначено у політиці оцінювання).
- ✓ Креативність і гнучкість мислення: виконання практичних завдань з елементами творчості, розробка оздоровчо-рекреаційних програм.
- ✓ Лідерство та організаційні навички: планування та проведення рекреаційно-оздоровчих занять для різних груп населення.
- ✓ Критичне та аналітичне мислення: аналіз ефективності програм, оцінка впливу фізичної активності на здоров'я.

- ✓ Цифрова грамотність: використання Microsoft Teams, Office 365 для дистанційного навчання та комунікації.
- ✓ Самоорганізація та тайм-менеджмент: виконання завдань у встановлені дедлайни, планування самостійної роботи.

4. Структура освітнього компонента

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовний модуль 1.						
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ						
Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.	10	2	2	8	-	УО, ВПЗ – 8
Тема 2. Засоби фізичної рекреації.	11			8	1	
Тема 3. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.	13	2	2	8	1	УО, ВПЗ – 8
Тема 4. Методи фізичної рекреації.	11		2	8	1	Тестовий контроль <u>30 б.</u>
Разом за модулем 1	45	4	6	32	3	46
Змістовний модуль 2.						
ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ						
Тема 5. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	10	2	2	8	-	УО, ВПЗ – 8
Тема 6. Методи визначення раціональних обсягів рухової активності.	11			8	1	
Тема 7. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.	13	2	2	10	1	УО, ВПЗ – 8
Тема 8. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.	13			10	1	
Тема 9. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.	15	2	2	10	1	УО, ВПЗ – 8
Тема 10. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	13		2	10	1	Тестовий контроль <u>30 б.</u>
Разом за модулем 2	75	6	8	56	5	54
Усього годин / Балів	120	10	14	88	8	100

Методи контролю:

УО – усне опитування, ДС – дискусія, Т – тести, ВПЗ – виконання практичного завдання, МКР – модульна контрольна робота.

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовний модуль 1.						
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ						
Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.	14	2	2	8	2	УО, ВПЗ, тестовий контроль – 40
Тема 2. Засоби фізичної рекреації.	8			8		
Тема 3. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.	10			8	2	
Тема 4. Методи фізичної рекреації.	8			8		
Разом за модулем 1	40	2	2	32	4	40
Змістовний модуль 2.						
ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ						
Тема 5. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	14	2	2	8	2	УО, ВПЗ – 20
Тема 6. Методи визначення раціональних обсягів рухової активності.	8			8		
Тема 7. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.	18			16	2	
Тема 8. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.	12			2	8	
Тема 9. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.	10	8	2			
Тема 10. Сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	18	16	2			
Разом за модулем 2	80	2	4	64	10	60
Усього годин / Балів	120	4	6	96	14	100

Методи контролю:

УО – усне опитування, ДС – дискусія, Т – тести, ВПЗ – виконання практичного завдання, МКР – модульна контрольна робота.

5. Завдання для самостійного опрацювання

1	Формування передумов виникнення фізичної рекреації у первісному суспільстві
2	Розвиток форм активного дозвілля у Давньому світі
3	Фізична культура оздоровчої спрямованості у Середні віки
4	Основні напрями і принципи формування сучасних оздоровчих програм населення в зарубіжних культурах
5	Рекреаційно-оздоровча діяльність в Україні
6	Основні тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій
7	Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності
8	Особливості контролю за оздоровчим ефектом рекреаційних занять
9	Методичні вказівки щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах
10	Особливості складання програм оздоровчого тренування із застосуванням циклічних вправ
11	Методичні вказівки до застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях
12	Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні з особами різних соціальних груп населення
13	Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку
14	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі індивідуальних рухливих ігор
15	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ключки або біти
16	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі спортивних та рухливих ігор з кулями
17	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці
18	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ракетки
19	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі засобів гімнастики у повітрі
20	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі засобів підводного спорту
21	Характеристика туризму як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності
22	Характеристика воркауту як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти з усіх видів аудиторної роботи протягом навчального семестру.

Критеріями оцінки є:

для усних відповідей:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

для виконання практичних завдань:

- повнота розкриття питання;
 - цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
 - акуратність оформлення письмової роботи.
- Здобувач освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.
- У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<https://surl.li/xrrwrz> (vnu.edu.ua)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів.

В інформальній освіті:

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – 40 балів, Європи – 30 балів, України – 25 балів, діючий МСМК – 30 балів, діючий МС – 25 балів, діючий КМС – 20 балів, діючий I розряд – 10 балів;
- волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня – 5 балів за одне змагання.

Академічна доброчесність: очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів одногрупників, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід.

Індивідуальні роботи, практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання.

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи, виконання ІНДЗ, тестового контролю.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Питання, які виносяться на залік:

1. Охарактеризувати поняття «рекреація», «фізична рекреація».
2. Розкрити теорії походження рекреації.
3. Визначити функції фізичної рекреації.
4. Дати характеристику принципів, форм і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності.
5. Розкрити нормативно-правову базу фізкультурно-оздоровчої діяльності.
6. Охарактеризувати основні напрями і принципи формування сучасних оздоровчих програм населення в зарубіжних культурах.
7. Дати оцінку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
8. Визначити сутність та цільову спрямованість фізичної рекреації.
9. Розкрити значення і функції фізичної рекреації.
10. Визначити класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності.
11. Охарактеризувати значення занять фізичною рекреацією.
12. Дати характеристику фізичних вправ як основного засобу фізичної рекреації.
13. Розкрити класифікацію фізичних вправ.
14. Охарактеризувати вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
15. Розкрити зміст рекреативно-оздоровчих форм занять.
16. Визначити чинники впливу на рекреаційну активність населення.

17. Охарактеризувати основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності.
18. Визначити фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності.
19. Визначити раціональний зміст й обсяг рухової активності людини.
20. Дати оцінку рекреаційній діяльності за місцем проживання.
21. Охарактеризувати загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу).
22. Охарактеризувати специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).
23. Визначити поняття «здоров`я» людини, його компоненти та передумови.
24. Розкрити показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
25. Дати оцінку закономірностям розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі.
26. Розкрити структуру фізичної підготовленості людини.
27. Охарактеризувати концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.
28. Розкрити методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.
29. Охарактеризувати методіку хронометражу.
30. Розкрити розрахунок добових енергозатрат.
31. Визначити моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.
32. Визначити раціональний зміст й обсяг рухової активності.
33. Розкрити вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
34. Охарактеризувати особливості контролю за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.
35. Дати загальну характеристику циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.
36. Визначити методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби.
37. Визначити методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів бігу.
38. Визначити методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів плавання.
39. Визначити методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів пересування на велосипедах.
40. Визначити методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів зимового спорту.
41. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців.
42. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей.
43. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді.
44. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців.
45. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

46. Охарактеризувати українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення.
47. Розкрити класифікацію рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами.
48. Охарактеризувати застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.
49. Розкрити значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.
50. Визначити головні методичні особливості гімнастики.
51. Розкрити історію виникнення оздоровчих видів гімнастики.
52. Розкрити різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристику (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).
53. Охарактеризувати методичні вказівки до застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.
54. Визначити форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.
55. Охарактеризувати фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку.
56. Розкрити форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
57. Охарактеризувати фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.
58. Розкрити форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку.
59. Охарактеризувати види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами працездатного віку.
60. Охарактеризувати види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого віку.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90 – 100	Зараховано
82 – 89	
75 - 81	
67 -74	
60 - 66	
1 – 59	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014. 280 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

3. 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.

Додаткова:

4. Бугайчук, Н. Б., & Белікова, Н. О. (2022). Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (11(157)), 45-48. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).11)
5. Indyka S., & Bielikova N. (2021). Сутнісна характеристика та взаємозв'язок понять «рухова активність» і «фізична активність». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(56)), 3-9. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2021-04-03-09>
6. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
7. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / ІВ Степанова, ЄО Федоренко. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
8. Якість життя та фізична активність різних груп населення: кол. моногр. / А. Цьось, Н. Белікова, Ю. Павлова та ін.; наук. ред. й упоряд. проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 192 с.

Інтернет-ресурси:

9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
10. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». <https://www.rv.gov.ua/news/prezident-rozpoviv-pro-start-zagalnonacionalnoyi-programi-zdorova-ukrayina>
11. Сайт ВНУ імені Лесі Українки. <https://vnu.edu.ua/uk>
12. Сторінка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. <https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizychnoyi-kultury-sportu-ta-zdorovya>
13. ОПП «Середня освіта. Фізична культура», 2024 р. <https://vnu.edu.ua/uk/all-educations/serednya-osvita-fizychna-kultura-plan-zatv-2023-r-1>