



**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»**  
**кафедра фізичної культури і спорту**

Силабус навчальної дисципліни  
**Сучасні рекреаційні технології**

***1. Опис навчальної дисципліни***

| Найменування показників                   | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                            | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|
|   |   | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 5                    | Галузь знань<br>22 Охорона здоров'я   |                                      |                       |
| Змістових модулів – 2                     | Спеціальність:<br>014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»,<br>227, »Фізична терапія» 242 | Рік підготовки:                      |                       |
| Загальна кількість годин - 150            | Освітня програма<br>«Здоров'я людини та фітнес», »Фізична терапія»                          | 4-й                                  | 4-й                   |
|   |   | Семестр                              |                       |
|   |   | 7-й                                  | 7-й                   |
|   |   | Лекції                               |                       |
|   |   | 40 год.                              | 8 год.                |
|   |   | Практичні, семінарські               |                       |
|   |   | 40 год.                              | 8 год.                |
|   |   | Лабораторні                          |                       |
|   |   | -                                    | -                     |
|   |   | Самостійна робота                    |                       |
|   |   | 70 год.                              | 134 год.              |
|   |   | Індивідуальні завдання:              |                       |
|   |   | 15 год.                              |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  | Вид контролю: залік                  |                       |

## ***2. Інформація про викладача***

Прізвище, ім'я та по батькові: Войнаровська Наталія Степанівна

Науковий ступінь: Кандидат педагогічних наук

Вчене звання:

Посада: доцент кафедри фізичної культури і спорту.

Контактна інформація: +380667311538.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або питання потребує термінового розгляду, в якості більш оперативного засобу зв'язку можуть використовуватися: електронна пошта, Viber.

У повідомленнях обов'язково вказується прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Дні заняття: по дві пари на тиждень згідно розкладу .

[http://artip-books.in.ua /course/view.php?id=242](http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242).

## ***3. Опис дисципліни***

1. Анотація курсу. Курс циклу професійної підготовки спрямований на формування у студентів базових знань і практичних навичок в роботі з використанням фітнес програмам аеробної спрямованості.

2. Пререквізити. Для вивчення курсу студенти повинні володіти базовими знаннями з анатомії, фізіології людини, біохімії.

Постреквізити. Отримані компетентності, за результатами вивчення даної дисципліни, є базисом для подальшого вивчення дисциплін циклу: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Адаптивне фізичне виховання і спорт», «Сучасні рекреаційні технології», а також для проходження практики за даними напрямками.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни. Метою вивчення курсу є вивчення загальнотеоретичних положень проведення занять силової спрямованості. Практичні навики і володіння сучасними науковими даними. Завданнями курсу є оволодіння сучасними засобами і методами фітнес технологій.

4. Результати навчання (компетентності). Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

- освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
- володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- володіти базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
- володіти здатністю до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих та розробки новітніх фітнестехнологій.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні *знати*:

- правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- основні методи захисту персоналу та населення.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні *вміти*:

- Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

#### **4. Структура навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем   | Кількість годин |              |           |          |          |               |              |          |          |          |          |           |
|---|-----------------|--------------|-----------|----------|----------|---------------|--------------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|   | Всього          | денна форма  |           |          |          |               | заочна форма |          |          |          |          |           |
|   |                 | у тому числі |           |          |          |               | у тому числі |          |          |          |          |           |
| 1   | 2               | 3            | 4         | 5        | 6        | 7             | 8            | 9        | 10       | 11       | 12       | 13        |
| <b>Змістовий модуль I. Теоретико - методичні основи фізичної рекреації</b>  |                 |              |           |          |          |               |              |          |          |          |          |           |
| <i>Тема №1.</i> Організація дозвілля молоді як соціально-педагогічна потреба.   | 10              | 2            | 4         | -        | 2        | 4             | 4            | -        | -        | -        | -        | 4         |
| <i>Тема №2.</i> Використання сучасних рекреаційних технологій у парковій індустрії. Організація рекреаційних технологій в Україні та за кордоном. | 10              | 4            | 2.        | -        | -        | 4             | 6            | 2-       |          | -        | 2        | 4         |
| <i>Тема №3</i> Поняття та функції рекреаційної діяльності та системи.   | 10              | 2            | 4         | -        | 2        | 4             | 4            | -        | -        | -        | -        | 4         |
| <i>Тема №4.</i> Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.  | 10              | 4            | 2         | -        | -        | 4             | 6            | -        | -        | -        | -        | 6         |
| <i>Тема №5.</i> Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно – оздоровчих занять.   | 10              | 2            | 4         | -        | -        | 4             | 6            | 2-       | -        | -        | 2        | 4         |
| <i>Тема №6.</i> Методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.  | 10              | 4            | 2         | -        | 2        | 4             | 6            | -        | 2        | -        | -        | 4         |
| <i>Тема №7.</i> Фізичні вправи для рекреаційних занять зрілого та літнього віку.  | 14              | 4            | 4         | -        |          | 6             | 6            | -        | -        | -        | -        | 6         |
| <b>Разом за змістовим модулем I</b>   | <b>74</b>       | <b>22</b>    | <b>22</b> | <b>-</b> | <b>6</b> | <sup>30</sup> | <b>38</b>    | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>4</b> | <b>32</b> |
| <b>Змістовий модуль II. Види фізичних вправ для рекреаційних занять.</b>  |                 |              |           |          |          |               |              |          |          |          |          |           |
| <i>Тема №8.</i> Соціальний педагог, як організатор дозвілля   | 10              | 4            | 2         | -        | 2        | 4             | 4            | -        | -        | -        | -        | 4         |
| <i>Тема №9..</i> Рекреаційні ігри.  | 8               |              | 4         | -        |          | 4             | 4            | -        | -        | -        | -        | 4         |

|   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <i><u>Тема №10.</u></i> Рекреаційні заняття у фізичному виховання з дошкільнятами   | 14 | 4 | 4 | - | 2 | 6 | 4 | - | - | - | - | - | 4 |
| <i><u>Тема №11.</u></i> Фізкультурно – рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. | 12 | 4 | 2 | - | 2 | 6 | 6 | 2 | - | - | - | - | 4 |
| <i><u>Тема №12.</u></i> Біологічні потреби організму у руховій активності.          | 6  |   | 2 | - | - | 4 | 4 | - | - | - | - | - | 4 |

|   |            |           |           |          |           |           |            |          |          |          |             |
|---|------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|------------|----------|----------|----------|-------------|
| <u>Тема №13.</u> Мотивації рухової активності людини. | 10         | 2         | 2         | -        | 6         | 6         |            | 2        | -        | -        | 4           |
| <u>Тема №14.</u> Теорія стомлення і відновлення.      | 10         | 2         | 2         |          | 2         | 6         | 2          | -        | -        | -        | 2 2         |
| <u>Тема №15</u> Методи визначення рухової активності. | 6          | 2         |           |          | -         | 4         | 4          | -        | -        | -        | 4           |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                   | <b>76</b>  | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>8</b>  | <b>40</b> | <b>34</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2 30</b> |
| <b>Разом годин за курс:</b>                           | <b>150</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>-</b> | <b>14</b> | <b>70</b> | <b>150</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>7 62</b> |
|   |            |           |           |          |           |           |            |          |          |          |             |
|   |            |           |           |          |           |           |            |          |          |          |             |

## 5. Форми контролю

Поточний контроль здійснюється після завершення теми у вигляді усних відповідей, контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: усне опитування; дискусія, розв'язування задач, робота в малих групах, написання рефератів, демонстрація практичних навичок.

Критерії і норми оцінювання.

Максимальна кількість балів за усні відповіді і опитування на семінарських заняттях становить пять балів за тему. Враховується вся активність за період вивчення теми.

### Критерії оцінювання та шкала оцінювання

| №<br>з/п   | Критерії оцінювання роботи  | Кількість<br>балів за<br>кожним<br>критерієм |
|--|---|--|
| 1.   | Усна відповідь на питання. Оцінюється правильна, повна вичерпна відповідь.  | 2  |
| 2.   | Підготовка доповіді, презентації, демонстрація практичних навиків   | 2  |
| 3  | Активна участь в обговоренні поставлених питань на практичних і семінарських заняттях(постановка запитань, активне ведення дискусії). | 1  |
| Максимальна кількість балів за тему 5. Сумується вся активність протягом роботи над темою. |   |  |

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт.

Самостійна та індивідуальна робота студентів передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента, яка захищається в аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на питання та перевірку конспекту лекцій.

Індивідуальна науково-дослідна робота студента у вигляді реферату охоплює зміст декількох тем навчального курсу та передбачає представлення захисту у вигляді презентації Microsoft Office Power Point або що оцінюється в 20 балів. Оцінка з реферату є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни. Орієнтовна структура та вимоги описані у методичних рекомендаціях на платформі дистанційного навчання artip-books.in.ua.

Обсяг реферата не повинен перевищувати 20 друкованих сторінок. З тематикою науково-дослідної роботи студенти можуть ознайомитися на платформі Moodle. Враховуючи студоцентрований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

#### Критерії оцінювання та шкала оцінювання

| №<br>з/п | Критерії оцінювання роботи  | Максимальна кількість балів за кожним критерієм |
|----------|---|---|
| 1.       | Обґрунтування актуальності, правильне і повне формулювання мети, завдань дослідження, розкриття теми дослідження.   | 2 бали  |
| 2.       | Складання плану реферату та списку перводжерел.   | 4 бал   |
| 3.       | Критичний аналіз суті та змісту перводжерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання. | 5 балів   |
| 4.       | Дотримання правил реферуванням наукових публікацій. Правильне цитування теоретичних джерел, рівень  | 2 бали  |

|       |   |          |
|-------|---|----------|
|       | узагальнені і аналізу наукових праць  |          |
| 5.    | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, уміння формулювати висновки, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.   | 3 бали   |
| 6.    | Грамотність, логічність і загальний стиль викладу.  | 3 бали   |
| 7.    | Дотримання вимог технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).                                     | 1 бали   |
| 8.    | Захист роботи: уміння усно зробити короткий виклад, дотримання логіки викладу, культура мовлення, доречність використання прикладів, презентації Microsoft Office Power Point або карти знань Bubbls.us | 10 балів |
| Разом |   | 30 балів |

Підсумковий контроль відбувається у вигляді екзамену, що проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного контролю у вигляді усної відповіді на питання, що виносяться на підсумковий контроль. Екзаменаційна оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-зalіковому документі студента робиться відповідний запис.

### Критерії оцінювання результатів навчання

#### Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування, та самостійна робота |    |    |    |    |    |    |                     |    |     |     |     |     |     |        | Сума |     |
|--|----|----|----|----|----|----|---------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|------|-----|
| Змістовний модуль 1                      |    |    |    |    |    |    | Змістовний модуль 2 |    |     |     |     |     |     | Всього | СР   |     |
| T1                                       | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8                  | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 |        |      |     |
| 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                   | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 70     | 30   | 100 |

### Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання / стажування, участь у змаганнях, предметних

олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи деканату) навчання може відбуватись в он-лайн формі з використанням відповідних ресурсів: <http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Okремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на консультації. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття, або письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика щодо академічної доброчесності.

Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це plagiat. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке plagiat, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, plagiat чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (<https://artip.com.ua/studentam/osvita/normativno-pravova-baza/>).

Телефони та інші засоби зв'язку повинні використовуватися в беззвукному режимі. Бажаним є мінімальне користування мобільними телефонами та іншими гаджетами. Під час занять заборонено надсилення текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Списування під час різних форм перевірки заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Крайні терміни складання / перескладання встановлює відділ з навчально-виховної та наукової роботи відповідно нормативної бази академії.

## 5. Шкала оцінювання

| Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою для екзамену | Значення оцінки   |
|--|-------------|--|---|
| 90-100   | A           | Відмінно                                   | Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками |

|       |    |   |  |
|-------|----|---|--|
|       |    |   |  |
| 82-89 | B  | Добре   | Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок  |
| 74-81 | C  |   | Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок   |
| 64-73 | D  | Задовільно  | Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності                      |
| 60-63 | E  |   | Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)  |
| 35-59 | FX | нездовільно з можливістю повторного складання             | Незадовільно з можливістю повторного складання – нездовільний рівень знань з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання |
| 0-34  | F  | нездовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | Незадовільно з повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення курсу   |

## 6. Рекомендована література

Базова:

1. Оздоровчий фітнес.: Едвард Т.Хоули Б.ДонФренкс,/Олімпійська література, Київ2000.
2. Високоєфективні супркомплекси для занять фітнесом/Т.Барішнікова.- М.2006»Ексмо»,.- 416с.
3. Адлер А. Наука жити / А. Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – С. 57–62.
4. Аксенова Л. В. Масс-тренинг для всех / Лариса Владимировна Аксенова. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 157, [3] с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення.

– 367 с.

7. Фізична рекреація : Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю Круцевич, Г. В Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010 – 247 с.  
Допоміжна:
8. Алексеев А. В. Фактор добра в спорте / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 59–60.
9. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
10. Алферова Т. В. Применение локальных нагрузок на этапе начальной специализации юных легкоатлетов / Т. В. Алферова, А. В. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 6. – С. 30–31.
11. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика : Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).
12. Андріанов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / В. Є. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 48–50.
13. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
14. Бельский И. В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов :автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки”/ И. В. Бельский. – Минск, 1989. – 23 с.
15. Беляева Д. А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток / Д. А. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 61–62.
16. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : дис. ... доктора псих. наук : 19.00.07 / Бех Иван Дмитриевич. – К., 1992. – 320 с.
17. Доганін М. Є. Основитеорії і методики фізичного виховання : посібник для студентів фак. фіз. вихованняпед. ін-тів / М. Є. Доганін. – К. : Радянська школа, 1967. – 288 с.
18. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів / Л. П. Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХП, 2003. – № 19. – С. 23–30.
19. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
20. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
21. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесеніх за станом здоров'я до

- спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надтир'я, 1995. – 220 с.
22. Дубогай О. Д. Фізкультура як складоваздороя та успішного навчання дитини / Олександра Дмитрівна Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.
23. Егоричев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егоричев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
24. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков : учебное пособие / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова. – М. : Просвещение, 1967. – 360 с.
25. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2003. – № 17. – С. 46–52.
26. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Вольфганг Зайберт ; пер. с нем. А. В. Волкова. – М. : Астрель : ACT, 2006. – 144 с.
27. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 21–24.