ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут
денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук

СИЛАБУС

навчальної дисципліни за вибором

«Основи рекреації для дорослих»

на 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1 семестр
Освітня програма/спеціалізація	
Спеціальність	
Галузь знань	
Ступінь вищої освіти	Магістр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну, науковий ступінь і вчене звання, вихования
посада

Симоненко Наталія Олександрівна
старший викладач кафедри фізичного

Контактний телефон	+38(099)4076144
Електронна адреса	Sport.puet@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна www.sport.puet.edu.ua он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про рекреаційну діяльність як компонент підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя дорослої людини; ознайомити з принципами планування та організації рекреаційних програм для різних категорій дорослого населення з урахуванням вікових, культурних та індивідуальних особливостей.
Тривалість	5 кредити ЄКТС/150 годин (практичні заняття 60 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота, презентації.
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання самостійних завдань; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
Базові знання	Набуття теоретичних знань про походження фізичної рекреації та її сутність, соціально-культурні аспекти рекреації; уявлення про розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я.

Мова викладання	Українська

Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
• Вміння працювати самостійно, проявляти добросовісність, дисциплінованість, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом. • Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. • Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. • Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. • Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	• Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи • Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень. • Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва модуля, Темау, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	**2**	**3**
Модуль І Теоретичні засади рекреації у сфері освіти дорослих		
Тема І Поняття рекреації: історія, класифікація та сучасні тенденції	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Підготувати короткий аналітичний огляд про розвиток рекреаційних практик в Україні та світі (на вибір).
Тема ІІ Психолого-фізіологічні основи рекреації у дорослому віці	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Робота с тематичної літературою, розкрити функції фізичної рекреації.

Назва модуля, Темау, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
Модуль І Теоретичні засади рекреації у сфері освіти дорослих		
Тема ІІІ Написати рефлексивне есе: «Що для мене є ефективною рекреацією і як вона впливає на моє життя». .	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Проаналізувати одну з локальних (етнічних, регіональних) форм рекреації в контексті культури та традицій.
Тема IV Рекреація як елемент здорового способу життя	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Скласти індивідуальний рекреаційний план (на тиждень) з урахуванням власних ресурсів, потреб і режиму.
Модуль ІІ Проєктування та реалізація рекреаційних програм для дорослих		
Тема І Типологія та приклади рекреаційних програм для дорослих	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Зібрати та презентувати приклади реальних програм рекреації (державні, приватні, волонтерські).
Тема ІІ Методика планування рекреаційних заходів	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Розробити сценарний план одноденного рекреаційного заходу для певної цільової групи дорослих.
Тема ІІІ Інклюзивність у рекреаційній діяльності	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Написати есе на тему: «Рекреація без бар’єрів: як адаптувати простір для всіх».
Тема IV Оцінювання ефективності рекреаційних програм	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Створити анкету зворотного зв’язку для учасників рекреаційного заходу та описати, як ви її використаєте.

Рекомендовані джерела інформації

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової 178 роботи : монографія / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2010. – 248 с.: іл. – Бібліогр.

4. Кузнєцова 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 рекомнендації. 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. Приступа Є.Н. Фізична рекреація : навч. Посіб. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

10. Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Кузьменко В.Ю. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 40 с.

11. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.
- Дистанційний курс «Фізична рекреація», який розміщено в програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти. Роботи, здані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається з дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Положення про організацію освітнього процесу

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості

Положення про повторне навчання

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в режимі онлайн.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного та підсумкового контролю. Списування під час контрольних робіт і поточних тестів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття. У ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента

Положення про академічну доброчесність

Положення про запобігання випадків академічного плагіату

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти

Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти*; інфографіка* (Тема Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта)

Політика вирішення конфліктних ситуацій:

Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій
Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену
уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

Психологічна служба
Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ
Уповноважений з прав корупції

Безпека освітнього середовища:

Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності»

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль I-II: відвідування занять	30
поточний контроль (тестові завдання)	40
завдання самостійної роботи	30
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням навчальної дисципліни