



Силабус
навчальної дисципліни
Рекреаційні ігри
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма Біологія та здоров'я людини. Фізичне відновлення
Освітня програма: Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура

Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший

Викладач (і)	Расторгуєва Ірина Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1
Контактний тел.	050-146-46-55
Е-mail викладача:	irarastorgu@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год. Субота 08.00 – 09.20 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	26	22	102	залік

Семестр: 3

Мова навчання: українська

Ключові слова: здоров'я, рухова одиниця, гра, умови проведення ігор, вікові особливості проведення ігор, рекреація.

Мета та предмет курсу: Метою викладання вибіркової дисципліни "Рекреаційні ігри" є формування системи знань, навичок і вмінь у галузі фізичної культури та здоров'я людини, в контексті майбутньої професійної діяльності; забезпечення запасом практичних знань, спрямованих на зміцнення здоров'я людини.

Предметом вивчення курсу є організація та проведення рекреаційної діяльності різних вікових груп населення за допомогою використання ігрового методу.

Зміст курсу:

Тема 1. Основні засоби та методи фізичної рекреації.

Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.

Тема 3. Теорія вікового розвитку організму людини.

Тема 4. Рухова активність (РА) і здоров'я людини.

Тема 5. Історія виникнення рухливих ігор.

Тема 6. Педагогічна характеристика рухливих ігор.

Тема 7. Рухливі ігри у позаурочній та позашкільній формах роботи з дітьми.

Тема 8. Ігри на шкільних святах. Ігри в оздоровчих дитячих таборах.

Тема 9. Українські народні рухливі ігри.

Змагання з використанням елементів рухливих ігор.

Тема 10. Характеристика ігор та методика їх використання у зв'язку з віковими особливостями.

Тема 11. Використання рухливих ігор для підвищення загальної фізичної підготовленості людини.

Тема 12. Ігри-естафети. Змагання з використанням елементів рухливих ігор.

Тема 13. Використання ігор для активації уваги та врегулювання емоційного стану.

Тема 14. Виховання в іграх патріотичних якостей.

Тема 15. Сенсомоторний розвиток дитини та ігрова діяльність. Сприймання як базовий пізнавальний процес довкілля дитиною.

Тема 16. Сенсорна інтеграція. Використання ігри у реабілітації.

Методи навчання: Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: вправи, практичні роботи.

Методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

Метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу.

Метод пізнавальних ігор – моделювання життєвих ситуацій, що викликають інтерес до навчальних предметів.

Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу; метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; метод письмового контролю; метод тестового контролю.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Курс передбачає індивідуальну та групову (командну) роботу. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики. Курс передбачає удосконалення професійних навичок та формування soft skills, які формують уміння генерувати творчі ідеї, переконувати, мотивувати, керувати часом, знаходити підхід до людей, вирішувати конфлікти, пропагувати культурні цінності; розвивають ситуаційну обізнаність, самостійність творчої думки, індивідуальність, лідерські якості, толерантність, емпатію, навички командної роботи, міжособистісного та ділового спілкування.

закріплення знань, моделюючи ситуації з життя

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійний проектор, інтернет-ресурси, лекційна аудиторія, таблиці, доступ до wi-fi.

Навчально-методичний комплекс (зміст лекцій, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, програма екзамену та інше) завантажено на корпоративній освітній платформі ЗВО – Moodle БДПУ. До дисципліни Вас підкріплює викладач.

У разі он-лайн навчання, лекції та практичні заняття проводяться за розкладом в ZOOM (ідентифікатор постійної персональної конференції викладача надається у розкладі). Система нарахування балів публічно висвітлюється в журналі оцінок (система Moodle).

Для завантаження файлів великого об'єму застосовується інформаційний канал Telegram, в якому створюється група здобувачів освіти, які вивчають дану дисципліну (денна, заочна).

Розклад занять

Слідкувати за розкладом занять Ви можете на офіційному сайті БДПУ (розділ розклад, ФФКСЗЛ). Розклад на наступний тиждень оновлюється кожної п'ятниці.

Процес навчання

Лекції мають проблемний виклад матеріалу і передбачають дискусію між викладачем та здобувачами освіти. Ваша активність під час лекції оцінюється!

Практичні заняття передбачають володіння проблематикою галузі показ виконаного Вами завдання під час самостійної роботи, виконання творчих завдань, роботу в команді, аналіз інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності; здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію за відповідною темою, словесні презентації, дискусії, обговорення, аналіз, самоаналіз, вміти виявляти проблеми; формулювати гіпотези; розв'язувати проблеми; обирати адекватні методи та інструментальні засоби; збирати та логічно й зрозуміло інтерпретувати інформацію; використовувати інноваційні підходи до розв'язання завдання Ви завжди маєте бути готовим до кожного заняття і не шукати причини, а шукати можливість виконати поставлену перед Вами задачу. Якщо Ви були відсутні на практичному занятті, то маєте завантажити

виконану роботу на корпоративну освітню платформу Moodle БДПУ і повідомити про це викладача або застосувати інший варіант показу роботи. Завдання до практичних занять мають бути здані до закінчення вивчення даної дисципліни.

Для зручності спілкування, публічності та прозорості оцінювання, перед початком вивчення дисципліни староста академічної групи створює групу в доступному месенджері. Кожний з учасників групи в період з 8.00-20.00 може залишати повідомлення, задавати запитання, завантажувати відео версії зробленої постановки або її частини.

Самостійна робота передбачає виконання Вами завдань до практичного заняття, а саме роботу в зручний час.

У разі он-лайн навчання і проведення занять в ZOOM обов'язковою умовою є увімкнення екрану під час віртуальної зустрічі, користування чатом для повідомлення проблем під час спілкування тощо. Ім'я користувача ZOOM має складатися з Вашого ім'я та прізвища і не нести зайвої інформації.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова.

Ви отримуєте бали за кожне практичне заняття. Кількість балів визначається залежно від теми, змісту та складності виконаних завдань. Аналогічно оцінюються види самостійної роботи за кожний модуль. В кожному плані практичного заняття та завданнях до самостійної роботи прописано кількість балів та критерії оцінювання. Навчально - методичний комплекс даної дисципліни (робоча програма, силабус, лекції, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, програма екзамену) завантажені на корпоративній платформі ZOOM для Вашого зручного користування та успішного навчання.

У разі оф -лайн навчання, Ви отримуєте кількість балів наприкінці практичного заняття в академічний журнал. У разі он -лайн та змішаного навчання, оцінювання відбувається аналогічно, лише оцінка виставляється в електронному журналі Moodle. Якщо Ви не були присутні на парі і завантажили виконане завдання до початку пари, оцінку можете побачити після її завершення. Якщо Ви завантажили завдання пізніше, Ви маєте повідомити викладача і чекати на оцінювання від 1-10 днів на платформі Moodle (електронний журнал).

Поточне тестування							
ЗМ1		ЗМ2		ЗМ3		ЗМ4	
T1	T1	T3	T4	T5	T6	T7	T8
6	6	6	6	6	6	6	6
ЗМ5		ЗМ6		ЗМ7		ЗМ8	
T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16
6	6	6	6	7	7	7	7

Всього – 100 балів

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F з обов'язковим повторним вивченням ОК

Список рекомендованих джерел:

Основні:

1. «Про фізичну культуру і спорт» : Закон України № 3808-ХІІ від 24.12.1994 р.; зі змінами і доповненнями № 1021-16 від 15.05.2007 р.

Режим доступу : <http://www.rada.gov.ua>.

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. – Режим доступу: <http://sport.kmda.gov.ua>

3. Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації : Указ Президента України № 963/98 від 01.01.1998 р. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.

5. Переверзева А. В. Якість життя як передумова розвитку людського капіталу. – Режим доступу : <http://www.confcontact.com/2008>

6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

7. Фізична рекреація: [підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту] / за ред. д.пед.н., проф. Євгена Пристути. – Львів, 2010. – 112 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна:

9. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.

10. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности /
Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.