

Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра фітнесу та рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теоретичні основи фізичної рекреації

(шифр і назва навчальної дисципліни)

| | |
|---------------------|---|
| напрямок підготовки | 01 освіта (шифр і назва напрямку підготовки) |
| спеціальність | <u>017 фізична культура і спорт</u> (шифр і назва спеціальності) |
| рівень освіти: | <u>Магістр</u> (назва спеціалізації) |

2018 рік

Робоча програма «Фізичної рекреації» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

„___” _____, 2018 року - __ с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
 Данилевич М. В. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент
 Грибовська І. Б. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу і рекреації

Протокол від. «31» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____

_____ (Жданова О.М. _____)
 (підпис) (прізвище та ініціали)
 “ ___ ” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) _____

(шифр, назва)

Протокол від. “ ___ ” _____ 20__ року № ___

“ ___ ” _____ 20__ року Голова _____ (_____)
 (підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 2018 рік
 © _____, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | | Нормативна | |
| Модулів – 1 | Спеціальність: 017 фізична культура і спорт | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 1 | | 6-й | 7-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | Семестр | |
| Загальна кількість годин - 90 | | 11-й | 13-й |
| | | Лекції | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 5 | Рівень вищої освіти: другий -магістр | 16 год. | 10 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 20 год. | 12 год. |
| | | Лабораторні | |
| | | Самостійна робота | |
| | | 34 год. | 52 год. |
| | | Індивідуальні завдання: 20 год / 16 год. | |
| | | Вид контролю: залік | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни - формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні **знати**:

- основні поняття і терміни;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Вивчення предмету дасть змогу студентам **вміти**:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- реалізувати різні програми фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

ЗМІСТ МОДУЛЯ:

ЛЕКЦІЇ

1. Основи фізичної рекреації (2 год).

Зміст навчальної дисципліни. Визначення поняття «рекреація» та її сутності. Історичні аспекти становлення рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном. Теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.

2. Засоби та методи фізичної рекреації (2 год).

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації.

3. Соціально-культурні аспекти рекреації (2 год).

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу. Культура вільного часу. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

4. Вплив фізичної рекреації на здоров'я (2 год.).

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.

5. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи (2 год.).

Вступ. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

6. Лікувальний туризм (2 год.).

Характеристика лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

7. Фітнес як засіб оздоровлення (2 год.).

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.

8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності (2 год.).

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор.

4. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин для денної форми навчання | Кількість годин для заочної форми навчання |
|-------|---|---|--|
| 1 | Введення до курсу «Фізична рекреація» | 2 | 2 |
| 2 | Вплив фізичної рекреації на здоров'я | 2 | - |
| 3 | Засоби та методи фізичної рекреації | 2 | 2 |
| 4 | Соціально-культурні аспекти рекреації | 2 | 2 |
| 5 | Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи | 2 | 2 |
| 6 | Лікувальний туризм | 2 | - |
| 7 | Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності | 2 | 2 |
| | Разом | 14 | 10 |

5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин для денної форми навчання | Кількість годин для заочної форми навчання |
|-------|--|---|--|
| 1 | Характеристика оздоровчих систем в рекреаційних заняттях | 2 | - |
| 2 | Фітнес – тренінг як засіб оздоровлення | 2 | - |
| 3 | Використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій роботі | 2 | |
| | Разом | 6 | 2 |

6. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин для денної форми навчання | Кількість годин для заочної форми навчання |
|-------|--|---|--|
| 1 | Сфери рекреації у фізичній культурі | 5 | 6 |
| 2 | Теорія мотивації діяльності різних груп населення | 5 | 6 |
| 3 | Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я | 5 | 6 |
| 4 | Раціональне харчування як фактор здорового способу життя | 5 | 7 |
| 5 | Особливості проведення піших прогулянок | 5 | 6 |
| 6 | Використання оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності | 5 | 7 |
| 7 | Аналіз українських народних ігор, розваг та | 5 | 7 |

| | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| | забав у рекреаційно-оздоровчій роботі | | |
| 8 | Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі | 5 | 7 |
| | Разом | 40 | 52 |

7. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння) (20 годин)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 Наукові основи рекреації
 Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя
 Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку
 Контроль показників фізичного стану в процесі рекреаційних занять

Індивідуальні завдання для заочної форми навчання (16 годин)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 Наукові основи рекреації
 Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
 Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку
 Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння".
 Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.
 Контроль показників фізичного стану в процесі рекреаційних занять

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік.

9. Залікові вимоги

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.

5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
9. Загальна характеристика фізичної рекреації.
10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
11. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
12. Функції рекреації в суспільстві.
13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
15. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
17. Методи фізичної рекреації
18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди
19. Характеристики рекреації.
20. Форми та функції рекреації.
21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
22. Педагогіка вільного часу.
23. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
24. Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
25. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
26. Раціональне харчування і здоров’я людини
27. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
28. Коротка історія розвитку туризму.
29. Види туризму та їх класифікація.
30. Форми рекреаційного туризму.
31. Складові рекреаційних походів.
32. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
33. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
34. Основи лікувального туризму.
35. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
36. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
37. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
38. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
39. Особливості використання природних факторів у лікувальному туризмі
40. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
41. Фітнес. Його мета і завдання.
42. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
43. Характеристика напрямків аеробіки.
44. Вплив занять аеробікою на організм.

45. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
46. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
47. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
48. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
49. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
50. Структура занять зі степ-аеробіки.
51. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
52. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
53. Методика проведення занять з аква-йоги.
54. Футбол як різновид рекреаційних занять.
55. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
56. Особливості проведення спортивної аеробіки.
57. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
58. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
59. Роуп-скіппінг – як засіб оздоровлення.
60. Стрітбол – як засіб рекреації.
61. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
62. Характеристика спінбайк – аеробіки.
63. Характеристика слайд – аеробіки.
64. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
66. Дати визначення понять «гра», «забава», «розвага» в українських народних іграх.
67. Класифікація українських забав.
68. Групування українських народних ігор за інтенсивністю навантаження.
69. Вибір спортивних ігор залежно від рівня фізичного стану людини.
70. Методика проведення занять із використанням українських ігор, забав, розваг.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-2 бали (Мах=14 балів.);
- Оцінка 5 – 2 б.;
- Оцінка 4 – 1,5 б.
- Оцінка 3 – 1 б.
- Оцінка 2 – 0 б.
- Письмові роботи - кожна від 0 до 2 балів (Мах=6 балів.)
- Реферат – 1 (від 0 до 10 балів)
- Контрольна робота – від 0 до 30 балів (Мах=30 балів)
- Підсумкове тестування – 40 балів .
- Максимальна сума балів за модуль – 100 балів.
- Мінімальна – 61 балів.

Система оцінювання контрольної роботи

| Кількість балів за 1 модуль | Оцінка |
|-----------------------------|------------------|
| 27-30 | 5 (відмінно) |
| 22,5-26 | 4 (добре) |
| 18-22 | 3 (задовільно) |
| 0-17 | 2 (незадовільно) |

Система оцінювання підсумкового тестування

| Кількість балів за 1 модуль | Оцінка |
|-----------------------------|------------------|
| 36 - 40 | 5 (відмінно) |
| 30 – 34 | 4 (добре) |
| 14 – 28 | 3 (задовільно) |
| 0-12 | 2 (незадовільно) |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 75-81 | C | | |
| 68-74 | D | задовільно | |
| 61-67 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

11. Методичне забезпечення Змістовий модуль.

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1. Введення до курсу «Фізична рекреація» (2 год.).

Впродовж двох годин обговорюються такі питання:

Походження рекреації і її сутність. Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації у сучасному суспільстві.

2. Вплив фізичної рекреації на здоров'я (2 год.).

Впродовж години обговорюються такі питання.

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.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс вправ для осіб з надлишковою масою тіла

3. Засоби та методи фізичної рекреації (2 год.).

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації.

4. Соціально-культурні аспекти рекреації (2 год.).

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

Рекреація як соціально-культурне явище. Різновиди рекреації. Характеристики рекреації. Форми та функції рекреації. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

5. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи (2 год.).

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

6. Лікувальний туризм (2 год.).

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

Основи лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

7. Характеристика оздоровчих систем в рекреаційних заняттях (2 год.).

Впродовж години обговорюються такі питання.

Структура сучасних оздоровчих систем. Характеристика сучасних оздоровчих систем. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.

На другій годині заняття студенти пишуть контрольну роботу.

8. Фітнес – тренінг як засіб оздоровлення (2 год).

Впродовж години обговорюються такі питання.

Характеристика видів аеробіки. Різновиди фітнес-тренінгу. Правила і категорії фітнесу WFF. Аналіз правил змагань з фітнесу.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс танцювальної аеробіки.

9. Використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій роботі (2 год.).

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.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають сценарій масових рекреаційно-оздоровчих заходів з використанням українських народних ігор та забав.

10. Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год).

Впродовж години студенти пишуть підсумкове тестування.

Впродовж другої години здійснюється підведення підсумків роботи за семестр.

12. Рекомендована література

Основна

1. 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.

Допоміжна

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 : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.

3. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа, В. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.

13. Інформаційні ресурси інтернет

1. Усачов Ю. О. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / Ю. О. Усачов, В. Б. Зінченко, В. О. Жуков. – Режим доступу: www.ekmair.ukma.kiev.ua.

2. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема [Електронний ресурс] / Тетяна Круцевич, Олена Андрєєва <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle>

3. Круцевич Т. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Круцевич Т. Ю.; Безверхня Г. В. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1187>.