

**Міністерство освіти і науки України
Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра фітнесу та рекреації**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА
ДИСЦИПЛІНИ «Фізична рекреація»**

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Фізична рекреація» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники: доцент, канд. фіз. вих. Данилевич М. В.

професор, канд.фіз.вих. Грибовська І. Б.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри фітнесу і рекреації

(Жданова О. М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “19” вересня 2018 року № 1

Голова _____

(Данилевич М. В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

_____, 20__ рік

_____, 20__ рік

Вступ

Підвищення рівня професійних знань студентів, зумовило викладання даної дисципліни для студентів 5 курсу навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Міждисциплінарні зв'язки: педагогіка, психологія, соціологія, професійна діяльність фахівця та ін.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями з теорії походження рекреації;
- сформуванню уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформуванню у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

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;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів занять у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Вивчення предмету дасть змогу студентам **вміти:**

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

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

ЗМІСТ МОДУЛЯ:

ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Основи фізичної рекреації (2 год.).

Зміст навчальної дисципліни. Визначення поняття «рекреація» та її сутності. Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.

Тема 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.

Тема3. 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. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Тема4. 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.

Тема 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.

Тема 6. Лікувальний туризм (2 год.).

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

Тема 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.

Тема 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.

3. Рекомендована література

Основна

1. Фізична рекреація : навч. посібник 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. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : [монографія] / М. В. Данилевич. – Львів : ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.

3. 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.

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 Андреева <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>.

4. 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.

5. Залікові питання

Залікові вимоги

з дисципліни «Фізична рекреація» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

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. Силowe 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.