

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

## **Теоретичні основи фізичної рекреації**

(назва навчальної дисципліни)

### **ПРОГРАМА**

### **ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

### **ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальність 014.11 середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація фізичне виховання

(назва спеціалізації)

Навчальна програма з дисципліни «Теоретичні основи фізичної рекреації» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 середня освіта (фізична культура)

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

доцент, канд.фіз.вих. Данилевич М. В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

( 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 014.11 середня освіта (фізична культура). 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 теорії походження рекреації;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати 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**

##### **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. Фізична рекреація та 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. Вимір рівня здоров'я і ступеня обізнаності щодо заходів його поліпшення. Раціональне харчування і здоров'я людини

##### **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. 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.

##### **5. Основи лікувального туризму -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.

##### **6. 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.

#### 7. Рекреаційно-оздоровча діяльність у міських парках - 2 год.

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

### 3. 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. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : теоретико-методичний аспект : монографія / Мирослава 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 : Олімп. л-ра, 2010. – 370с.
4. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа, В. Пилат. – Л. : 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](http://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>.

### 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:**

1. Висвітлити предмет, завдання, форми та засоби рекреації.
2. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.
3. Описати підходи до визначення поняття “рекреація”.
4. Висвітлити історичні аспекти становлення рекреаційної діяльності.
5. Висвітлити роль українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій роботі.
6. Висвітлити діяльність напіввійськових молодіжних організацій у становленні рекреаційного руху.
7. Розкрити діяльність релігійних організацій у становленні рекреаційного руху.
8. Висвітлити роль територіальних й заводських організацій у становленні рекреаційного руху.
9. Охарактеризувати рекреацію як соціально-культурне явище; її різновиди і характеристики.
10. Розкрити функції рекреації в суспільстві.
11. Розкрити сутність поняття фізична рекреація; основні її характеристики та завдання.
12. Дати визначення поняття “здоров`я” людини. Розкрити його компоненти та передумови.
13. Рациональне харчування і здоров`я людини
14. Охарактеризувати методи фізичної рекреації.
15. Охарактеризувати класифікацію та види туризму.
16. Розкрити види лікувально-туристичних режимів.
17. Дати визначення поняття рекреаційний туризм. Охарактеризувати його форми та складові.
18. Розкрити особливості використання природних факторів у лікувальному туризмі.
19. Дати визначення поняттям: рекреаційний регіон, рекреаційна стежка, теренкур.
20. Дати визначення поняттям: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреанти.
21. Особливості застосування спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності.
22. Охарактеризувати оздоровчо-рекреаційні властивості зелених зон.
23. Дати визначення поняттям – пейзаж, ландшафт. Розкрити їхній зміст та ознаки.
24. Охарактеризувати особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
25. Охарактеризувати поняття «якість життя».
26. Розкрити оздоровчу систему “фітнес” його мету і завдання.
27. Фітнес-програми та їх класифікація.
28. Охарактеризувати аеробіку, як один із напрямків фітнесу.

29. Розкрити типи і функції парків.
30. Розкрити типи оздоровчо-рекреаційних установ.
31. Розкрити функції міських парків культури і відпочинку у проведенні рекреаційно-оздоровчої роботи.
- 32.** Розкрити оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
33. Висвітлити досвід організації рекреаційно – оздоровчої діяльності у міських парках м. Львова.
34. Охарактеризувати зміст та особливості контролю і самоконтролю під час оздоровчих занять.