

Робоча програма «Теоретичні основи фізичної рекреації» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 середня освіта «фізична культура»

„_____” _____, 2018 року - __ с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Грибовська І. Б. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор

Данилевич М. В. – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

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

© _____, 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 (професійне спрямування): 014.11 середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		5-й	6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		9-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 5	Рівень вищої освіти: другий -магістр	14 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	12 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		40 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. 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-оздоровчої діяльності 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	У тому числі					усього	у тому числі					
		л	с	п	інд	с.р		л	с	п	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації													
Тема 1. Основи фізичної рекреації	11	2	2		5	4		2	2		6	2	
Тема 2. Фізична рекреація та здоров'я	9	2	2		5			2			5	2	
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	10	2	2		6					2	5	2	
Тема 4. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	12	2	2		6	4		2	2		6	2	
Тема 5. Основи лікувального туризму	12	2	2		6	4		2			5	2	
Тема 6. Фітнес як засіб оздоровлення	14	2	2	2	6	4		2	2		10	3	
Тема 7. Рекреаційно-оздоровча діяльність у міських парках	12	2		2	6	4		2	2		10	3	
Разом за змістовим модулем	90	14	12	4	40	20		90	10	10	2	52	16
Усього годин	90	14	12	4	40	20		90	10	10	2	52	16

5. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми навчання	Кількість годин для заочної форми навчання
1	Введення до курсу	2	2
2	Соціально-культурні аспекти рекреації	2	
3	Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	2	2
4	Туристично рекреаційно-оздоровча робота	2	2
5	Характеристика оздоровчих систем в рекреаційних заняттях	2	2
6	Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності	2	2
	Разом	12	10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми навчання	Кількість годин для заочної форми навчання
1	Фітнес – тренінг як засіб оздоровлення	2	
2	Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках	2	2
	Разом	4	2

7. 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 функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння"	5	7
8	Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі	5	7
	Разом	40	52

8. 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

9. 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.

10. Залікові вимоги

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. Раціональне 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 природніх 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.

11. 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 проєкту (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

12. Методичне забезпечення**Змістовий модуль.****Теоретико-методичні основи фізичної рекреації****СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ****1. Введення до курсу (2 год).**

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

2. 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

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

3. Соціально-культурні аспекти рекреації – 2 год.

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

4. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи -2 год.

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

5. Лікувальний туризм -2 год.

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.

6. Характеристика оздоровчих систем в рекреаційних заняттях – 2 год.

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.

7. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності 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.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають схему стежки здоров'я.

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

Студенти пишуть підсумкове тестування. Підведення підсумків роботи за семестр.

13. 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. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – 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.

14. 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>.