

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра Фітнесу та рекреації

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ
ЗАНЯТЬ

Фізична рекреація

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність

014.14 Середня освіта (Здоров'я людини)

(шифр і назва спеціальності)

рівень освіти

Магістр

(назва спеціалізації)

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Жданова О.М.

Семінарське заняття № 1

Тема. 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.

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. – К. : 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.

Семінарське заняття № 2

Тема. 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. Рациональне харчування і здоров'я людини.

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

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.

Семінарське заняття № 3

Тема. 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.

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.

Семінарське заняття № 4

Тема. 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.

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.

Семінарське заняття № 5

Тема. 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.

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. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.

Семінарське заняття № 6

Тема. 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.

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. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.

Семінарське заняття № 7

Тема. 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.

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. – К. : 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 : Олімп. л-ра, 2010. – 370с.

Семінарське заняття № 8

Тема. 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.

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. – К. : 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.

Семінарське заняття № 9

Тема. 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.

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. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.

Семінарське заняття № 10

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

Впродовж години студенти пишуть підсумкове тестування.

Впродовж другої години здійснюється підведення підсумків роботи за семестр.