

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Рекреаційно-оздоровча діяльність”

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - - 07 «Управління та адміністрування», 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність - 073 «Менеджмент», 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма - «Менеджмент», «Готельно-ресторанна справа»

Кількість кредитів – 3 – 90 год., із них: аудиторних - 36 год.; самостійної роботи студента – 54 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 2, семестр – 4

Компонент освітньої програми – вибіркова.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Данилевич Мирослава Василівна – доктор педагогічних наук, доцент, професорка кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03

e-mail: myrdanylevych@gmail.com

Опис дисципліни

Стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення працездатності, раціонального проведення дозвілля є рекреаційно-оздоровча діяльність. Усі випускники закладів вищої освіти повинні оволодіти знаннями з основ ведення здорового способу життя, уміннями застосовувати теоретичні знання на практиці, що є запорукою активного і творчого довголіття.

Мета курсу - розширити знання студентів щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувані навички її використання діяльності у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя.

Завдання курсу – надати студентам знання з теорії та методики проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувані уявлення про різноманітні види рекреаційно-оздоровчої діяльності, про раціональні обсяги організованої рухової

активності; сформувати практичні навички використання рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням інтересів та функціональних особливостей організму людини;

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Тема 1. Введення в дисципліну «Рекреаційно-оздоровча діяльність»	8	2	2	4	- основні терміни і поняття; - стан здоров'я населення в Україні; - чинники здоров'я; - компоненти здорового способу життя; - етапи формування звички до систематичної рухової активності.
Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації	10	2	2	6	- історію формування фізичної рекреації. - теорії походження рекреації, - чинники розвитку та завдання фізичної рекреації. - різновиди і характеристики фізичної рекреації; - форми та функції фізичної рекреації
Тема 3. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні	9	2	2	5	- виникнення міжнародного руху спорт для всіх; - міжнародні організацій, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність; - передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном - зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні.
Тема 4. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої діяльності	9	2	2	5	- структуру системи менеджменту рекреаційно-оздоровчих послуг; - маркетинг рекреаційно-оздоровчих послуг; - завдання, принципи та форми проведення пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності; - засоби розповсюдження реклами рекреаційно-оздоровчих послуг.
Тема 5. Характеристика фізичного стану людини	12	2	2	8	- підходи до визначення поняття «фізичний стан»; - характеристика рівнів фізичного стану людини; - методи визначення рівня фізичного стану людини; - спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини.
Тема 6. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності	12	2	2	8	- циклічні вправи у рекреаційно-оздоровчій діяльності, їх переваги і недоліки; - ходьбу та біг як засоби оздоровлення населення; - особливості використання їзди на велосипеді у рекреаційно-оздоровчій діяльності; - оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан; - плавання як засіб оздоровлення, його вплив на організм.
Тема 7. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності	10	2	2	6	- спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я; - особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми; - програмування занять спортивними ігр; - особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях
Тема 8. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності	10	2	2	6	- оздоровчі види гімнастики; - особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях; - характеристику фітнесу як засобу оздоровлення; - атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови.
Тема 9. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої	10	2	2	6	- біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатоμο-фізіологічні особливості осіб різних вікових

діяльності з різними верствами населення					груп; методику проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку; особливості організації рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.
Усього годин	90	18	18	54	

Формування програмних компетентностей

- зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя;
- застосовувати методи менеджменту для забезпечення ефективності діяльності організацій;
- ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

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.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 370 с.
4. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2006. – 84 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 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. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.
4. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, В. О. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 17. – С. 81 – 85.
5. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.
6. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця, 1995. – 123с.
7. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.
8. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.
9. Данилевич М.В. Дисципліна «Оздоровительная физическая культура» как составляющая подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к рекреационно-оздоровительной деятельности / Данилевич М. В. // Science of future : International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists. –V. 1. – Geneva, 2014. – P. 122–125.
10. Данилевич М. Чинники залучення жінок до занять шейпінгом / М. Данилевич, В. Завійська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 308–312.
11. Данилевич М. Вплив занять шейпінгом на організм жінок першого періоду зрілого віку / М. Данилевич, М. Гук // Здоровий спосіб життя : матеріали II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 19 – 20.
12. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури.-Львів: Українські технології, 2003.-148с.
13. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.

14. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
15. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с.
16. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. 1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9448>
2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7088>
3. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
4. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
5. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9493>
6. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9491>
7. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9490>
8. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10469>