

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Рівень вищої освіти – другий

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань - 01 «Освіта»

Спеціальність - 014.11 середня освіта (фізична культура)

Освітня програма - Теоретичні основи фізичної рекреації

Кількість кредитів – 3 – 90 годин, із них: аудиторних - 30 годин; самостійної роботи студента – 60 годин.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 5, семестр – 1

Компонент освітньої програми – обов'язкова.

Дні занять – відповідно розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Грибовська Ірина Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професорка кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03
e-mail: recreation@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Дисципліна присвячена особливостям організації та успішного проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення. Висвітлюються основи використання засобів, форм і методів фізичної культури, які спрямовані на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час.

Мета курсу - формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів за участю різних верств населення.

Завдання курсу – озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії фізичної рекреації; основними функціями рекреації у суспільстві; формами рекреаційного туризму; формами рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках; сучасних оздоровчих систем; засобів занять оздоровчої спрямованості; особливостями використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Об'єктом дослідження є: рекреаційно-оздоровча діяльність.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Тема 1. Основи фізичної рекреації	13	2	2	9	- сутність предмету та його завдання; історичні аспекти становлення рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном; теорії походження рекреації; мету, чинники розвитку, завдання і характеристикц рекреації у суспільстві
Тема 2. Фізична рекреація та здоров'я	9	2	2	5	-підходи до визначення поняття “здоров'я” людини, його компоненти та передумови; -показники здорового способу життя, можливості його реалізації та засоби впливу на його формування; -вимір рівня здоров'я і ступеня обізнаності щодо заходів його поліпшення; -основи раціонального харчування
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	10	2	2	6	-сутність рекреації як соціально-культурного явища; -різновиди і характеристики рекреації; -форми та функції рекреації; -концепції вільного часу як важливої категорії рекреації; -педагогіку вільного часу; -культуру вільного часу; -поняття якості життя
Тема 4. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	14	2	2	10	-історію виникнення та розвитку туристичної діяльності; -особливості розвитку туризму в Україні; -класифікацію видів туризму; - форми рекреаційного туризму та його складові
Тема 5. Основи лікувального туризму	14	2	2	10	-характеристику лікувального туризму; -зміст лікувально-туристичних режимів; -особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку; - типи оздоровчо-рекреаційних установ; - фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах
Тема 6. Фітнес як засіб оздоровлення	16	2	4	10	-поняття фітнес, його мету і завдання; -характеристику аеробіки, як одного із напрямків фітнесу; -особливості методики проведення занять з аеробіки; -аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів
Тема 7. Рекреаційно-оздоровча діяльність у міських парках	14	2	2	10	-типи міських парків; -оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів; -функції міських парків культури і відпочинку;

					-форми рекреаційно-оздоровчих занять
Усього годин	90	14	16	60	

Формування програмних компетентностей

Уміння:

- опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- застосовувати різні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- реалізувати різні програми оздоровчих занять з різними верствами населення.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

- Положення про організацію освітнього процесу 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. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Данилевич М. В. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців : матеріали XX Всеукр. міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92 – 93.

4. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.

5. Приступа Є. Н. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації / Приступа Євген Никодимович, Данилевич Мирослава Василівна // Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка, соціальна робота : [зб. наук. пр.]. – Ужгород, 2018. – Вип. 1(42). – С. 359–363.

6. Приступа Є. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // 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. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 3. – С. 88 – 130.

7. Приступа Є. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Лех Войцех // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 106–112.

8. Приступа Є. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 112–120.

9. Приступа Є. Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57–88.

10. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9–56.

Допоміжна:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : 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. – 370 с.
3. Данилевич М. В. Виникнення і розвиток рекреації в країнах світу / Данилевич М. В., Лазурко В. М. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. міжнар. наук. конф. – Дрогобич, 2001. – С. 184 – 188.
4. Данилевич М. В. Ключові поняття професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації / Данилевич В. М. // The Generation of Scientific Ideas : International scientific-practical congress of pedagogues and psychologists. –Vol. 1. – Geneva, 2014. – P. 52 – 57.
5. Данилевич М. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації у вищих навчальних закладах України / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 3 К 1 (70) 16. – С. 356 – 359.
6. Данилевич М. Підготовка будучих фітнес-тренерів в установах вищої освіти України / Мирослава Данилевич, Ирина Свистельник, Ирина Грибовская // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: materialele conf. științifice internaționale. – Chișinău: USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
7. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 4(29). – С. 307–312.
8. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації / Мирослава Данилевич // Інноваційні технології в системі підвищення

- кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції – Суми, 2016. – С. 14–15.
9. Данилевич М. Шляхи модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 4(59)15. – С. 22 – 25.
 10. Іваночко В. Вплив занять аеробікою на окремі фізіологічні показники студенток / Вікторія Іваночко, Ігор Блашак, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (16–17 лютого 2012 р.). – Львів, 2012. – С. 155–158.
 11. Іваночко В. Оздоровчі види аеробіки, як засіб підвищення фізичної активності студенток / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.). – Львів, 2004. – С. 148–149.
 12. Концепция подготовки магистров специальности «Фитнес и рекреация» во Львовском государственном университете физической культуры / Ольга Жданова, Мирослава Данилевич, Ирина Грибовская, Любовь Чеховская // Conferința științifică internațională „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. – Кишинёв, 2014. – С. 299–302.
 13. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91). – С. 96–99.
 14. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любош Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
 15. Оздоровчо-лікувальний туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 12 с.
 16. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 7(89). – С. 19–22.
 17. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с.
 18. Фізична рекреація : програма дисципліни галузі знань 01 "Освіта" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / розроб. Данилевич М. В., Грибовська І. Б. – 2018. – 8 с.
 19. Фізична рекреація : програма дисципліни для студентів другого рівня вищої освіти галузі знань 01 "Освіта" спеціальності 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) / розроб. Данилевич М. В., Грибовська І. Б. – Львів, 2018. – 8 с.

20. Фізична рекреація: метод. вказівки до проведення семінарських занять для магістрів спеціальності 014.14 "Середня освіта (Здоров'я людини)" / розроб. Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська. – Львів, 2018. – 6 с.
21. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
22. Шевців У. С. Адаптивна фізична рекреація : лекції для студентів / Шевців У. С. – Львів, 2019. – 16 с.
23. Шевців У. С. Лекції з предмету "Фітнес і рекреація" / Шевців У. С. – Львів, 2019. – 10 с.
24. Danylevych M. Practice-Focused Tactics In The Professional Training Of Physical Recreation Specialists / Myroslava Danylevych, Irina Hrybovska // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2016. – С. 208–209.
25. Орока Д. М. Aspekty kształcenia kadr dla potrzeb usług rekreacji ruchowej w klubach fitness w Polsce / Орока Д. М., Prystupa T., Jethon Z. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 293–303.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. 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.
4. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема [Електронний ресурс] / Тетяна Круцевич, Олена Андрєєва <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle>
5. Історія виникнення та розвитку фізичної рекреації // Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – С. 13–16.
6. Сучасні теоретичні аспекти фізичної рекреації // Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – С. 16–24.
7. Ресурсне забезпечення фізичної рекреації // Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – С. 24–34.
8. Форми, засоби, методи та організація рекреаційно-оздоровчої діяльності // Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – С. 35–59.
9. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації [Електронний ресурс] / Є. Н. Приступа // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 9–22. – Режим доступу : www.sportscience.org.ua
10. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – Режим доступу : <http://www.nbuiv.gov.ua>