ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

основна компонента освітньої програми

ОКС 13 РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань – 07 Менеджмент та адміністрування

Спеціальність – 073 Менеджмент

Освітня програма – Менеджмент

Мова навчання – українська

Львів – 2024

Навчальна програма основної компоненти освітньої програми «Рекреаційно-оздоровча діяльність» для студентів 1 курсу спеціальності 073 «Менеджмент», денної та заочної форм навчання. – Львів: ЛДУФК, 9 с.

Розробники:
Данилевич М. В. - професор, д. пед. н.
Грибовська І.Б. – професор, канд.фіз.вих.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу та рекреації

Протокол від “19”серпня 2024року №1

Завідувач кафедри Фітнесу та рекреації
_____ (Чеховська Л.Я.)

“19” серпня 2024 року

Обговорено та рекомендовано вченою радою факультету терапії та реабілітаціїу
Протокол від «____»_____2024 року № 1

Голова вченої ради факультету терапії та реабілітації

_____ (__А.С.Вовканич___)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти
Протокол від «____»_____2024 року № 1

Голова вченої ради факультету післядипломної та заочної освіти

_____ (__В.В. Худоба____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© Данилевич М.В., Грибовська І.Б.., 2024
© ЛДУФК ім. І. Боберського, 2024

ВСТУП

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.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання курсу – надати студентам знання з теорії та методики проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувати 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;

2. Компетентності та програмні результати навчання

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі повинні набути такі компетентності:

Інтегральну:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук

Загальні :

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово..

ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Спеціальні :

СК 11. Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління.

СК 18. Здатність до організації та вдосконалення туристично-рекреаційної діяльності й збереження навколишнього природного середовища.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. З'ясовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

РН 22. Застосовувати одержані знання й уміння для ініціювання та реалізації заходів у сфері туристичнорекреаційної діяльності, збереження навколишнього природного середовища і здійснення безпечної управлінської діяльності організаціями.

РН 26. Розуміти принципи, процеси і технології організації роботи суб'єктів сфери обслуговування та окремих їх підсистем.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні оволодіти професійно-функціональними **знаннями та вміннями.**

Студент повинен знати : основні поняття і терміни рекреаційно-оздоровчої діяльності; теорії походження фізичної рекреації; структуру здоров'я людини та компоненти зд орового способу життя; засоби загартування організму людини; сучасний стан та проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні та за кордоном; особливості проведення пропаганди рекреаційно-оздоровчих послуг; сутність і значення реклами рекреаційно-оздоровчої діяльності; популярні методики визначення рівня фізичного стану людини; сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності; характеристику популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності : циклічних, гімнастичних вправ, спортивних ігор; особливості здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності з особами різного віку та статі; завдання, види контролю за ефективністю рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Студент повинен вміти: проводити рекламу рекреаційно-оздоровчих послуг; визначати рівень фізичного стану людини; застосовувати різні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності; реалізувати рекреаційно-оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ; здійснювати програмування самостійних занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю; застосовувати сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності у своїй повсякденній життєдіяльності та у майбутній професійній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Теми та короткий зміст лекцій

Тема 1. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).

Основні поняття та терміни. Стан здоров'я населення в Україні. Загальна характеристика поняття "здоров'я", чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя та його компоненти. Рухова активність дітей, норми рухової активності. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності. Історія формування фізичної рекреації. Чинники розвитку, різновиди і характеристики фізичної рекреації. Форми та функції фізичної рекреації в суспільстві.

Тема 2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні (2 год.).

Виникнення міжнародного руху спорт для всіх. Міжнародні організації, які розвивають рекреаційно-оздоровчу діяльність. Передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном. Зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні

Тема 3. Менеджмент і маркетинг рекреаційно-оздоровчих послуг (2 год.).

Менеджмент і маркетинг рекреаційно-здоровчих послуг та вимоги до їх надання. Завдання, принципи та форми проведення пропагандистської діяльності. Реклама у рекреаційно-оздоровчій діяльності, принципи її проведення та засоби розповсюдження.

Тема 4. Характеристика фізичного стану людини (2 год.).

Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування. Способи нормування організованої рухової активності. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Методи визначення рівня фізичного стану. Окремі характеристики оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану, контроль за впливом навантажень на організм.

Тема 5. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності (2 год.).

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення населення. Їзда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан людини. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.

Тема 6. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно - оздоровчій діяльності (2 год.).

Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я. Особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми. Особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях.

Тема 7. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).

Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення. Характеристика фітнес-класів. Атлетичні види гімнастики. Види гімнастики, спрямовані на гнучкість та розтягування.

Тема 8. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності з різними верствами населення (2 год.).

Методика оздоровчого тренування осіб молодого і середнього віку. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Мета, завдання та види контролю.

4. Рекомендована література

Основна

1. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 264 с.

3. Терещенко В. І., Штанько Л. О., Чаплигін В. П. Соціально-економічні основи рекреації та туризму: навчальний посібник. – К.: Міленіум, 2019. – 154 с

4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять /О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // 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.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

5. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

6. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

Додаткова

7. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – Вип. 2. – С. 59–66.

8. 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.

9. Круцевич Т.Ю., Безверхня. Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

10. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

13. Козуб С. В., Чечельницька, Ю. Є. Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. – № 9. – С. 56–61.

14. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. (12). – С. 144–149.

15. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.

1. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych Myroslava, Zakharina Ievgeniia, Hrybovska Iryna, Romanchuk Olha, Hutsulyak Victoria // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is.1. – Art 44. – P. 318-323.

Інформаційні ресурси інтернет:

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/bitstream/34606048/9448/1pdf 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/bitstream/34606048/7088/1pdf

2. 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

3. 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/bitstream/34606048/9493/1pdf

4. 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/bitstream/34606048/9491/1pdf

5. 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/bitstream/34606048/10469/1.pdf

5. Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання. Оцінювання якості знань студентів здійснюється шляхом поточного і підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточне оцінювання – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем) під час проведення аудиторних занять (семінарських, практичних), організації самостійної роботи та активності студента на занятті.

Поточне оцінювання реалізується у формі опитування, тестування, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо. При цьому студент набирає бали за роботу на практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи. Студенти, які брали участь у науковій діяльності, отримують додаткові бали.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі тестового завдання.

Підсумковий контроль – залік.

Політика щодо академічної доброчесності: недопустиме списування та плагіат. Дотримання правил та норм академічної доброчесності, етичної поведінки та корпоративної культури здійснюється відповідно до Положення про дотримання академічної доброчесності ЛДУФК імені Івана Боберського https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennja-pro-dobrochesnist-04-20.pdf.

Політика зарахування результатів неформальної освіти. Студенти, які здобули освітні компонентності, за межами ЛДУФК імені Івана Боберського, при їх відповідності постреквізитам освітньої програми, можна перезарахувати їх результати у якості виконання зарахованої теми відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/polozhennia_neformalna_osvita.pdf.

Рекомендовано, для удосконалення професійних знань та навиків проходити онлайн-курси на освітніх платформах: https://learndigital.withgoogle.com/digitalworkshop-ua, https://prometheus.org.ua/.

Використання **ШІ (штучного інтелекту)** у процесі навчання. Одна з найважливіших переваг штучного інтелекту в освіті – це його здатність забезпечувати персоналізований досвід навчання. Саме тому, навчальним курсом передбачено проходження онлайн-курсу про застосування штучного інтелекту (AI) для роботи та бізнесу за покликанням https://rsvp.withgoogle.com/events/ai-basics_2023_short/home. Сертифікат, який студент отримає після проходження онлайн-курсу є підставою для перезарахування балів (30 балів) у рамках політики неформальної освіти.