

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан

гуманітарно-педагогічного факультету

Станіславова Л.Л.

3 вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОЗП. 20**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл загальної підготовки)**
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
Кафедра: **Фізичної терапії, ерготерапії**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5/ 150	51	34		17	99			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена В. Базильчук к.фіз.вих., доцент Базильчук В.Б.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол від "30" серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою фізичної терапії, ерготерапії О.В. Базильчук Базильчук О.В.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету Л.Л. Станіславова Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Окрім того, вивчення дисципліни «теорія і технологія оздоровчої-рекреаційно рухової активності» у процесі професійної підготовки фахівців має важливе оздоровче, соціальне, педагогічне значення.

Пререквізити – «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування»; «Теорія і методика фізичного виховання», «теорія здоров'я та здорового способу життя»; «Фізіологія рухової активності».

Кореквізити – «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням)», «Психологія фізичного виховання і спорту», «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Мета дисципліни: формування професійних знань, вмінь та навичок рекреаційно-оздоровчої діяльності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предмет дисципліни: оздоровчо-рекреаційна діяльність, рухова активність.

Завдання дисципліни:

1. Сформуванню цілісного уявлення про рекреаційно-оздоровчу рухову активність суспільства
2. Ознайомити з основними поняттями, класифікацією, теоретичними відомостями курсу.
3. Ознайомити із методикою оздоровчих систем різних авторів.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні **уміти:** організувати оздоровчо-рекреаційні заняття із різними віковими групами; здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять; здійснювати підбір різноманітних за змістом, рівнем фізичного стану рекреаційно-оздоровчих занять.

володіти: навиками практичного застосування одержаних знань, використання сучасних методів та форм рекреаційно-оздоровчої рухової активності молоді та дорослого населенням; основами оздоровчо-рекреаційної роботи; методикою рекреаційно-оздоровчих занять у різних сферах суспільства

Зміст навчальної дисципліни: основні поняття рекреації, різновиди класифікацій рекреаційної діяльності, характеристика вільного часу та дозвілля, особливості проведення оздоровчо-рекреаційної рухової активності, контроль в рекреаційно-оздоровчій роботі

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

№ теми	Назва теми	Кількість годин, відведених на		
		лекції	практичні заняття	Самостійну роботу
		денна		денна
1.	Походження рекреації та її сутність	2	2	7
2	Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном	2		7
3	Соціально-культурні аспекти рекреації	2	2	7
4	Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації	2		7
5	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	2	2	7
6	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	2		7
7	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Бодіфлекс», «Лідьярда»	4	2	7
8	Особливості оздоровчої системи К.Ніші	2		7
9	Технологія лікувально-оздоровчих систем В. Дікуля та Поль Брега	2		7
10	Система оздоровлення М.М.Амосова.	2	2	6
11.	Основні засади літотерапії	2	2	6
12	Основи суджок терапії	2		6
13	Очищення організму, як складова покращення здоров'я людини	2		6
14	Різновиди дихальних гімнастик	2	1	6
15	Рухова активність та її вплив на здоров'я людей	2	2	6
	Разом	34	17	99

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

Теми	Назва теми	лекції
1.	<p>Походження рекреації та її сутність</p> <ol style="list-style-type: none"> Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація” Історичні аспекти походження рекреації <p><i>Література: [3,8].</i></p>	2
2	<p>Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном</p> <ol style="list-style-type: none"> Закордонний досвід рекреаційної діяльності Теорії походження рекреації. <p><i>Література: [1,3,8,10].</i></p>	2
3	<p>Соціально-культурні аспекти рекреації</p> <ol style="list-style-type: none"> Класифікація та завдання рекреації в сучасному суспільстві. Різновиди рекреації Функції рекреації <p><i>Література: [1,10].</i></p>	2
4	<p>Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації</p> <ol style="list-style-type: none"> Концепції вільного часу Педагогіка вільного часу <p><i>Література: [8,9,10].</i></p>	2
5	<p>Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування</p> <ol style="list-style-type: none"> Основні поняття та визначення. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування <p><i>Література: [4,8,10].</i></p>	2
6	<p>Методи контролю за оздоровчим ефектом занять</p> <ol style="list-style-type: none"> Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять Самоконтроль рівня фізичного стану <p><i>Література: [1,10, 14].</i></p>	2
7	<p>Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Бодіфлекс», «А. Лідьярда»</p> <ol style="list-style-type: none"> Оздоровча система Джозефа Пілатеса Оздоровчо-рекреаційна система «Бодіфлекс». Джоггінг за Артуром Лідьярдом. <p><i>Література: [1,10].</i></p>	4
8	<p>Особливості оздоровчої ситеми К.Ніші</p> <ol style="list-style-type: none"> Історія створення системи К.Ніші. Основи системи К.Ніші. Шість правил здоров'я. <p><i>Література: [1,5].</i></p>	2
9	<p>Технологія лікувально-оздоровчих систем В. Дікуля та Поль Брега</p> <ol style="list-style-type: none"> Лікувально-оздоровча система В. Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Поль Брега <p><i>Література: [1, 6,5,10].</i></p>	2
10	<p>Система оздоровлення М.М.Амосова.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані 	2

	М.М.Амосовим 2. Система оздоровлення «1000 рухів» за М.М.Амосовим <i>Література: [6,10].</i>	
11.	Основні засади літотерапії 1. Поняття літотерапії. 2. Історія виникнення літотерапії. 3. Методики й методи лікування камінням. 4. Лікувальні властивості каміння. 5. Лікувальний вплив різного виду каміння. <i>Література: [1,10].</i>	2
12	Основи суджок терапії 1. Історія появи суджок терапії. 2. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. Позитиви суджок терапії. 3. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. 4. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії. <i>Література: [10].</i>	2
13	Очищення організму, як складова покращення здоров'я людини 1. Програма духовного оздоровлення Ю. Андрєєва 2. Система оздоровлення Н. Семенової <i>Література: [9].</i>	2
14	Різновиди дихальних гімнастик 1. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової 2. Система оздоровлення К.Бутейка 3. Система дихання В.Дуриманова 4. Система оздоровлення Ю.Вілунаса <i>Література: [6, 10].</i>	2
15	Рухова активність та її вплив на здоров'я людини 1. Характеристика понять здоров'я, ЗСЖ, рухової активності 2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження <i>Література: [9,10].</i>	2
	Разом	34

3.2.2 Зміст практичних занять

№ теми	Тема практичного заняття	К-сть годин
1	Походження рекреації та її сутність Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном <i>Література: [1,6,8].</i>	2
2	Соціально-культурні аспекти рекреації Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації <i>Література: [1,8,10].</i>	2
3	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять <i>Література: [8,15].</i>	2
4	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Бодіфлекс», «Лідьярда» <i>Література: [1,5, 9].</i>	2
5	Особливості оздоровчої системи К. Ніші. Технологія лікувально-оздоровчих систем В. Дікуля та Поль Брега. <i>Література: [1,10].</i>	2
6	Система оздоровлення М.М.Амосова.	2

	<i>Література: [10].</i>	
7	Основні засади літотерапії. Основи суджок терапії. Очищення організму, як складова покращення здоров'я людини <i>Література: [4,5,8].</i>	2
9	Різновиди дихальних гімнастик. Рухова активність та її вплив на здоров'я людини <i>Література: [5, 8].</i>	2
	Разом за семестр	17

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№	Зміст самостійної роботи	К-ть /год.
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1,2 Підготовка до практичного заняття №1 <i>Література: [17,20].</i>	10
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2,3 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до контрольної роботи №1 <i>Література: [5,9,13].</i>	14
3	Опрацювання лекційного матеріалу №4,5 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література: [3,5,19].</i>	11
4	Опрацювання лекційного матеріалу №6,7 Підготовка до практичного заняття №4 Підготовка до контрольної роботи №2 <i>Література: [5,20].</i>	14
5	Опрацювання лекційного матеріалу №8,9 Підготовка до практичного заняття №5 <i>Література: [20,13].</i>	11
6	Опрацювання лекційного матеріалу №10,11 Підготовка до практичного заняття №6 Підготовка до контрольної роботи №3 <i>Література: [3,4,18].</i>	14
7	Опрацювання лекційного матеріалу №12,13 Підготовка до практичного заняття №7 <i>Література: [17,19].</i>	11
8	Опрацювання лекційного матеріалу №,14,15 Підготовка до практичного заняття №8 Підготовка до контрольної роботи №4 <i>Література: [4,7,10].</i>	14
	Разом за семестр	99

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; практичні заняття (з використанням методів анкетування); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ). Методи навчання: словесні (розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів). самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ). Застосування інтерактивних методів навчання (колективного та колективно-групового методів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових розрахункових завдань.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль

Форми оцінювання: усне та письмове опитування знань студентів теоретичного матеріалу з теми; контрольна робота. Виконання індивідуальної роботи. Складання іспиту.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється поточними оцінками та іспитом.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за	Узагальнений критерій
-----------	-----------------------

інституційною шкалою	
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді контрольної роботи (КР) та індивідуальної роботи (ІР). Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Контрольні роботи проводяться на 4, 7, 10, 14 тижнях і має на меті перевірку знань за відповідними темами. Окрім того студенти отримують дві оцінки індивідуальних завдань. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконання усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчої-рекреаційно рухової активності», і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Оцінювання результатів навчання студентів за вагомими коефіцієнтами

Контрольна робота				Захист індивідуальної роботи		Семестровий контроль
КР 1	КР2	КР3	КР4	ІР 1	ІР 2	іспит
0,1	0,1	0,05	0,05	0,15	0,15	0,4

6. Рекомендована література основна література

1. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 2020с.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт " 1995
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – Київ: Олімп.л-ра, 2010. – 370 с.
4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
5. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л.: Медична газета України, 1998. – 250 с.
6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму): Навчальний посібник / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І. Котова І. В. - Луцьк: Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Державного університету імені Лесі Українки, 2000. - С 175-233.
7. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи і системи оздоровлення / О.О жабокрицький, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦКДПУ ім. В. Винниченка, 2005. – 388с.
8. Фізична рекреація: навч. посібник / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та ін; за наук. ред Євгена Приступи. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
9. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи/ О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207с.
10. Лекційний курс (модульне середовище ХНУ)

Додаткова література

11. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! - Москва: Знание, 1988. (Новое в

- жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 7).
12. Бозанова С.А. Принципы организации физкультурного досуга студентов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №12. – С. 35-37.
 13. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Апекс, 2002. – 302 с.
 14. Дубогай О.Д, Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220с.
 15. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
 16. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. –К.; Вінниця: 1995, Ч. 2. -147 с.
 17. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. –К.; Вінниця: 1995, Ч. I. -123 с.
 18. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова – Л.: Шахтар, 1997. – 128 с.
 19. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. – Минск.: Выш. шк., 1986. – 175 с.
 20. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Т.Ю. Круцевич. Учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта. Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.