

Міністерство освіти і науки України
Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан ГПФ

Станіславова Л.Л.

“ ____ ” _____ 2020 р.

Робоча навчальна програма

дисципліни “ **Фізична рекреація**”

Галузі знань **Освіта/Педагогіка**

Спеціальності **014 середня освіта фізична культура**, денної та заочної форми навчання

Рівень вищої освіти Другий (магістерський) рівень

Обсяг дисципліни 5 кредитів ЄКТС, шифр дисципліни ОПП.03

Мова навчання - українська

Статус дисципліни: **обов'язкова для 014;**

Факультет **гуманітарно-педагогічний**

Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне Навантаження		Кількість годин						Курсовий проект	Залік	Іспит
					Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	СРС, у т.ч. ІРС			
			Європейські кредити	Години	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5	150	49	32		17		101			+
заочна	2	3	5	150	16	10		6		134			+

Робоча програма складена на основі ОПП підготовки магістрів галузевого стандарту вищої освіти МОН України (навчального плану)

Програму склали

Базильчук В.Б.

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини

Протокол № 1 від „31” серпня 2020р.

Зав.кафедрою ТiМФВiС

Солтик О.О.

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Станіславова Л.Л.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою ГПФ

Протокол №1 від 25.09.2021

Хмельницький 2020

ВСТУП

Фізична рекреація - це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами. У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності та фізичної працездатності, проведення дозвілля різних верств населення є активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі заняття із різним руховим змістом.

Навчальні заняття проводяться у формі лекцій, практичних занять і самостійної роботи.

Мета дисципліни – формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у фізичній рекреації.

Завданням дисципліни є вивчення теоретико-методичних відомостей, зокрема: організацію та методику проведення оздоровчих занять із особами різного віку та стану здоров'я та здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять.

По завершенню вивчення даної дисципліни студент повинен **знати**:

- реалізацію сучасних методів та форм фізичної рекреації із суспільством;
- основи фізичної рекреації.;
- організацію та методику занять з фізичної рекреації у різних сферах суспільства;

По завершенню вивчення даної дисципліни студенти повинні **вміти**:

- організувати заняття з фізичної рекреації із різними віковими групами;
- здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять;
- організувати та методично правильно провести заняття з фізичної реабілітації різноманітні за змістом із населенням.

Місце у структурно-логічній схемі – передусе вивченню – ПП.09; ПП.06; ПН. 05; ПП.04;СВ.07.

Структура залікових кредитів з дисципліни
“ Фізична рекреація ”

№ теми	Назва теми	Кількість годин, відведених на					
		лекції		практичні заняття		Самостійну роботу	
		ден на	заоч	ден на	заоч	ден на	заоч
1	Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини	2		2	2	8	16
2	Особливості вільного часу, рекреації та культурного дозвілля	4	2	2		8	16
3	Сутність рекреації	4	2	2		16	16
4	Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі та принципи її застосування	4		2		8	16
5	Програми сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу	4		2		8	16
6	Організація фізичної рекреації в соціально-побутовій сфері	4		2		8	16
7	Організація рекреаційно-оздоровчих заходів на виробництві	4					
8	Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи.	2	2	3	2	8	16
9	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	4	2	2	2	8	16
	Разом	32	10	17	6	101	134

Перелік практичних занять

№ теми	Тема практичного заняття	К-сть годин	
		денна	заоч
1	Особливості та стан рекреаційно-оздоровчої діяльності в в навчально-виховній, виробничій та соціально-побутовій сферах суспільства <i>Література:</i> [15 с. 14-19].	2	2
2	Рухова активність та її вплив на стан здоров'я населення <i>Література:</i> [11 с. 11-17].	1	
3	Особливості методики використання популярних та нових видів фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами та студентами	2	
4	Особливості методики рекреаційно-оздоровчої роботи із	2	

	застосування циклічних вправ <i>Література:</i> [20 с.41-48, 23 с.25-27].		
5	Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми <i>Література:</i> [15 с.52-56., 26 с.18-19].	2	
6	Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика рекреаційно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку <i>Література:</i> [18 с.66-70, 25 с.15-20].	2	
7	Характеристика оздоровчих видів гімнастики <i>Література:</i> [5 с.56-70].	2	
8	Визначення фізичний стану згідно прийнятих методик. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування <i>Література:</i> 15 с.35-39 , 21 с.56-58].	2	2
9	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять <i>Література:</i> [15 с.68-72.,17 с.44-60].	2	2
Разом за 3семестр		17	6

Самостійна робота студентів

№ теми	Зміст самостійної роботи	К-ть год.	
		денна	заоч
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1 Підготовка до практичного заняття №1 <i>Література:</i> [17,25].	14	16
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до контрольної роботи №1 <i>Література:</i> [5,9,13].	14	16
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література:</i> [3,5,19].	10	16
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття №4 Підготовка до контрольної роботи №2 <i>Література:</i> [5,22,24,26].	10	16
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття №5 <i>Література:</i> [20,23].	14	16
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6 Підготовка до практичного заняття №6 Підготовка до контрольної роботи №3 <i>Література:</i> [3,4,18].	14	16
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7	12	16

	Підготовка до практичного заняття №7 <i>Література:</i> [17,21,26].		
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття №8 <i>Література:</i> [4,7,10].	6	16
	Разом за семестр	101	134

Система поточного та підсумкового контролю
Оцінювання результатів навчання студентів у 3 семестрі за вагомими коефіцієнтами

Аудиторна робота					Підсумковий контроль
	КР1	КР2	КР3	КР4	Іспит
денна	0,15	0,15	0,15	0,15	0,4
заочна		0,3	0,3		0,4

Для перевірки засвоєння знань студентів проводилися контрольні роботи №1,2,3,4. Роботи оцінювалися за 5 бальною шкалою.

Питання до контрольної роботи №1 (3 семестр)

Варіант №1

1. У яких сферах суспільства проводиться оздоровча фізична культура?
2. Дайте визначення понять „фізична рекреація” та „рухова активність”?
3. Назвіть засоби, завдання та форми ОФК в дитячих дошкільних установах?
4. Назвіть завдання та форми ОФК у ВНЗ?
5. Назвіть завдання виробничої ОФК та охарактеризуйте її самостійні напрями ?
6. Які завдання вирішує ОФК у соціально-побутовій сфері та де може здійснюватися (форми) ОФК у с-п сфері?
7. Від яких чинників залежить стан здоров'я людини?
8. Що таке „рухова активність”, „норма рухової активності”, „гіпокінезія” та „гіперкінезія”. До чого призводить гіпо та гіперкінезія?
9. Назвіть причини зниження рухової активності у молоді?
10. Які Ви знаєте типи таборів? Назвіть форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у таборах?

Варіант №2

1. Дайте визначення понять „оздоровча фізична культура” та „здоров'я”?
2. Хто очолює організацію ОФК у навчально-виховній сфері та які заклади відносяться до цієї сфери?
3. Назвіть завдання та форми ОФК в загальноосвітніх школах?

4. Дайте визначення поняття „виробнича фізична культура” та назвіть її аспекти впровадження?
5. Назвіть та охарактеризуйте форми виробничої гімнастики?
6. Які є групи ОФК в с-п сфері з урахуванням особливостей контингенту, та охарактеризуйте їх?
7. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
8. Назвіть раціональні норми рухової активності?
9. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
10. Яким вимогам повинні відповідати фізкультурно-оздоровчі заходи у таборах?

Питання до контрольної роботи №2 (3 семестр)

Варіант №1

1. Дайте визначення поняття „циклічні вправи” та назвіть види ОФК які відносяться до цих вправ?
2. Охарактеризуйте ходьбу як засіб оздоровлення?
3. Особливості методики проведення занять їздою на велосипеді?
4. Охарактеризуйте лижні прогулянки для дітей як засіб оздоровлення?
5. Охарактеризуйте види ОФК: бадмінтон, футбол, хокей?
6. Ритмічна гімнастика як засіб оздоровлення.?
7. Особливості методики оздоровчих занять шейпінгу?

Варіант №2

1. Дайте визначення поняття „ациклічні вправи” та назвіть види ОФК які відносяться до цих вправ?
2. Особливості методики проведення занять оздоровчим бігом?
3. Особливості методики проведення занять з плавання як засобу оздоровлення?
4. Особливості методики занять „катання на ковзанах”?
5. Охарактеризуйте види ОФК: настільний теніс, баскетбол?
6. Атлетична гімнастика як засіб оздоровлення?
7. Використання тренажерів в оздоровчому тренуванні?

Питання до контрольної роботи №3 (3 семестр)

Варіант №1

1. Дайте визначення понять «оздоровче тренування», «рухова активність»?
2. Назвіть завдання рекреації?
3. Які Ви знаєте способи визначення раціональних обсягів рухової активності?
4. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні? Яка ЧСС максимально допустима на заняттях оздоровчої спрямованості у осіб до 30 та 60-70 років?
5. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
6. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС (для осіб з низьким та нижче середнього рівня та із наступними РФС)?

7. Назвіть правила які закладені в програму занять оздоровчого бігу?
8. Назвіть негативні моменти, які можуть виникнути під час їзди на велосипеді?

Варіант №2

1. Дайте визначення понять «фізичний стан», «фізична рекреація»?
2. Назвіть основні характеристики рекреації від яких факторів залежить обсяг рухової активності людини?
3. Назвіть на які фіз.-оздор. види занять затрачається найбільше і найменше енергії (ккал/хв)?
4. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
5. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
6. Які Визнаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
7. Які Ви знаєте етапи програмування оздоровчих занять та охарактеризуйте їх?
8. Який позитивний вплив мають заняття плаванням?

Питання до контрольної роботи №4 (3 семестр)

1. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
2. Охарактеризуйте оздоровчі види гімнастики?
3. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?
4. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?
5. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять?
6. Самоконтроль рівня фізичного стану?

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

- 1.
2. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
3. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л.: Медична газета України, 1998. – 250 с.
4. 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.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

5. Бозанова С.А. Принципы организации физкультурного досуга студентов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №12. - С. 35-37.
6. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Апекс, 2002. – 302 с.
7. 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.
8. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
9. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. –К.; Вінниця.: 1995, Ч. 2. -147 с.
10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. –К.; Вінниця: 1995, Ч. І. -123 с.
11. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова – Л.: Шахтар, 1997. – 128 с.
12. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. – Минск.: Выш. шк., 1986. – 175 с.
13. 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.
14. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации / Г. А. Аванесова. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 236 с.
15. Аванесова Г. А. Сервисная деятельность: историческая и современная практика, предпринимательство, менеджмент / Г. А. Аванесова. — М.: Аспект Пресс, 2006, — 130 с.
16. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров. - М.: Физкульт., образов. и наука, 1997. - 85 с.
17. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоров'я, 1989.-216с.

18. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. Андреева, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. - Х., 2004. - № 15. - С. 4-9.
19. Башкиров М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. - М.: ВНИИФК. - 1994.
20. Безверхня Г. В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод, рекомендації для вчителів фізичної культури / Г. В. Безверхня. — Умань: УДПУ, 2003. — 52 с.
21. Виру А.А., Юримяз ТА., Смирнова Т.А. Азробные упражнения. - М.: Физкульт. й спорт, 1988. - 142 с.
22. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. - М.: Вагриус, 1995.
23. Джил О. Игра в семейной терапии / О. Джил. — М., 2003. — 174с.
24. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. - К.: Здоров'я, 1985. - 32 с.
25. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы / А. Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. - Белгород, 2004. - С. 275-280.
26. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. — Луцьк: Вежа, 2000. — 248 с.
27. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 11.- С. 9-13.
28. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. - 160 с.
29. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988.- 160 с.
30. История Древней Греции: учебник для студ. по спец. "История". — М.: Просвещение, 1986. —431 с.
31. Кеммерер Г.Г. Спортивные клубы и их вклад в физическое развитие и "Спорт для всех" // Теория и практика физической культуры. - 1991.-№2. - С.55-57.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. -2003. — №11. - С.20-24.
33. Крущевич Т. Ю., Пангелов С. Б. Основні тенденції розвитку дозвілля в умовах глобальних взаємодій // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди": наук.-теорет. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2009. — С. 195—197.
34. Ксенофонт. Сократические сочинения / Ксенофонт. — М.; Л., 1935.

35. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; пер. с венгерского. — М.: Радуга, 1982. — 399 с.
36. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд., доп. й перераб. - М.: Физкульт. й спорт, 1989. - 224 с.
37. Кутепов И.Е. Менеджмент в зарубежном спорте: Курс лекций. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 133 с.
38. Линец М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів, 993.- 132с.
39. Лукиан. Полное собрание сочинений / Лукиан. — Будапешт: Маднер Геликон, 1974. — С. 251.
40. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. - М.: Физкульт. й спорт, 1991.- 112с.
41. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. - М.: Физкульт. й спорт, 1991. - 112с.
42. Михайлова Л. Н. Социология досуга / Л. Н. Михайлова. — М.: Наука, 1999. — 360 с.
43. Орлов А. С. Концепция социологии рекреации / А. С. Орлов // Социологические исследования. - 1990. - № 9. - С. 102-106.
44. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. - М. : Наука, 1995. - 118 с.
45. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць у галузі фіз. культури і спорту. — 2009. — Вип. 13: у 4 т.—Л.: НВФ "Українські технології", 2009. — Т. 4. — С. 138—143.
46. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посібник / Н. Є. Пангелова. — К.: Освіта України, 2007. — 288 с.
47. Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных спортивных клубов. В кн.: Менеджмент спортивной организации. - М.: Физкульт., образов. И наука, 1998.-С.107-123.
48. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоров'я, 1989.-164с.
49. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность й здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986.-152с.
50. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена „физическая рекреация” / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001, -№4.-С. 55-57.
51. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997.-36 с.

52. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. — С. 17-19.
53. Стрельцов Ю. А. Культурология досуга / Ю. А. Стрельцов. — М., 2002. — 208 с.
54. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. - М.: Медицина, 1991.-256с.
55. Шамсутдинова Д. В. Социально-культурная интеграция личности в сфере досуга / Д. В. Шамсутдинова. — Казань, 2001. — 246 с.

Робочий план
з дисципліни “Рекреаційно-оздоровча робота” спеціальності
“Здоров'я людини”

Д п льної ти	Го дин в семестрі		Розподіл годин по тижнях													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ні	ден на	17	2		2		2		2		2		2		2	
	заоч	10	2													2
ні	ден на	17		2		2		2		2		2		2		2
	заоч	6	2													2
йна	ден на	38	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	заоч	128	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
ні ю	ден на					КР1				КР2				КР3		
	заоч															
в	ден на	108	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	заоч	108	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	20

Примітка: КР – контрольна робота.

Лектор _____ Базильчук В.Б.

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № 1 від 29серпня

Завідуючий кафедрою здоров'я людини _____ Гомонюк О.М.

Декан гуманітарно-педагогічного факультету _____ Л.Л.Ста