

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

дисципліни “ Теорія і технологія рекреаційно-оздоровчої рухової активності”
Галузі знань **Освіта/Педагогіка**

Спеціальності **017 фізична культура і спорт, 014 середня освіта фізична культура, 227 фізична терапія, ерготерапія** денної та заочної форми навчання
Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський) рівень

Обсяг дисципліни 5 кредитів ЄКТС, шифр дисципліни **ПСВ.04.108**

Мова навчання - українська

Статус дисципліни: *обов’язкова для 017, 014; вибіркова для - 227*

Факультет **гуманітарно-педагогічний**

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

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне Навантаження		Кількість годин						Курсовий проект	Залік	Іспит
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	СРС, у т.ч. ІРС			
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5	150	51	34		17		99			+
заочна	3	6	5	150	16	10		6		134			+

Робоча програма складена на основі ОПП та стандарту вищої освіти зі спеціальності « Фізична культура і спорт», «фізична терапія, ерготерапія», і навчального плану підготовки бакалаврів у ХНУ

Програму склала

Схвалено на засіданні кафедри ТiМФВiС

Протокол № 1 від „31” серпня 2020 р.

Зав. ТiМФВiС

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою ГПФ

Голова вченої ради

_____ Станіславова Л.Л.
Хмельницький 2020

Базильчук В.Б.

Солтик О.О.

Станіславова Л.Л.

ВСТУП

Стан здоров'я населення сучасної 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 та фізичної працездатності, проведення дозвілля різних верств населення є активний відпочинок, рекреаційний та лікувальний туризм, а також 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 рекреаційно-оздоровчій діяльності.

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 рекреаційно-оздоровчої туристичної роботи зі школярами, студентами та дорослим населенням;
- основи оздоровчого–рекреаційної роботи.;
- організацію та методику оздоровчих занять у різних сферах суспільства;
- особливості використання циклічних та ациклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності різних верст населення

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

- організувати оздоровчо-рекреаційні заняття із різними віковими групами;
- організовувати рекреаційно-оздоровчі заняття;
- здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять;
- організувати та методично правильно провести рекреаційно-оздоровчі заняття різноманітні за змістом із населенням.

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

Робочий план
з дисципліни “ Теорія і технологія рекреаційно-оздоровчої рухової активності”

Вид навчальної роботи	Годин в семестрі		Розподіл годин по тижнях																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Лекційні заняття	денна	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	заоч	10	2													2	2		
Практичні заняття	денна	17	2		2		2		2		2		2		2		2	1	
	заоч	6	2													2	2		
Самостійна робота	денна	99	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	заоч	134	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
Проміжні форми контролю	денна					КР1		КР2		КР3		КР4				Із		Із	
	заоч																		
Всього годин/кредитів	денна	150	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
	заоч	134	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	16	

Примітка: КР – контрольна робота.

Лектор _____ Базильчук В.Б.

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № 1 від 31 серпня 2020 р.

Завідувач кафедри ТiМФВiС _____ Солтик О.О.

Декан гуманітарно-педагогічного факультету _____ Л.Л.Станіслава

Структура залікових кредитів з дисципліни
“ Теорія і технологія рекреаційно-оздоровчої рухової активності”

№ теми	Назва теми	Кількість годин, відведених на					
		лекції		практичні заняття		Самостійну роботу	
		ден на	заоч	ден на	заоч	ден на	заоч
1.	Походження рекреації та її сутність	2	2	1	2	2	2
2	Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном	2		1		2	4
3	Соціально-культурні аспекти рекреації	2		1		2	4
4	Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації	2		1		2	4
5	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Бодіфлекс», «Лідьярда»	2	2	1		2	2
6	Зміст оздоровчої системи К. Ніші	2		1		2	
7	Технологія лікувально-оздоровчих систем В. Дікуля та Поль Брега	2	2	1	2	2	4
8	Технологія позбавлення від вікових хвороб за рекомендаціями Томаса Ханна та система природного оздоровлення Г.С. Шаталової	2		1		2	4
9.	Основні засади літотерапії	4		2		2	4
10	Основи суджок терапії	2		1		2	
11	Очищення організму, як складова покращення здоров'я людини	2		1		2	4
12	Різновиди дихальних гімнастик	2		1		2	
13	Рухова активність та її вплив на здоров'я людей	2		1		2	2
14	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	2		1		2	2
15	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	4	2	2			
	Разом	34	10	17	6	99	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	1	
4	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Бодіфлекс», «Лідьярда»	1	
5	Зміст оздоровчої ситеми К. Ніші	1	
6	Технологія лікувально-оздоровчих систем В. Дікуля та Поль Брега	1	
7	Основи суджок терапії	1	
8	Очищення організму, як складова покращення здоров'я людини	1	
9	Особливості методики рекреаційно-оздоровчої роботи із застосування циклічних вправ <i>Література:</i> [20 с.41-48, 23 с.25-27].	1	
10	Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми <i>Література:</i> [15 с.52-56., 26 с.18-19].	1	
11	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].	1	
12	Характеристика оздоровчих видів гімнастики <i>Література:</i> [5 с.56-70].	1	
13	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
14	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].	4	16
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2	4	16

	Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до контрольної роботи №1 <i>Література:</i> [5,9,13].		
3	Організація рекреаційно-оздоровчої роботи в різних сферах суспільства. Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література:</i> [3,5,19].	6	16
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4,5 Підготовка до практичного заняття №4,5 Підготовка до контрольної роботи №2 <i>Література:</i> [5,22,24,26].	4	16
5	Методика рекреаційно-оздоровчої роботи із застосування ациклічних вправ. Опрацювання лекційного матеріалу №6,7 Підготовка до практичного заняття №6,7 <i>Література:</i> [20,23].	4	16
6	Методика рекреаційно-оздоровчої роботи із застосування циклічних вправ. Опрацювання лекційного матеріалу №8,9 Підготовка до практичного заняття №8,9 Підготовка до контрольної роботи №3 <i>Література:</i> [3,4,18].	4	16
7	Особливості програмування найпопулярніших серед молоді видів занять Опрацювання лекційного матеріалу №10,11,12 Підготовка до практичного заняття №7 <i>Література:</i> [17,21,26].	6	16
8	Опрацювання лекційного матеріалу №13,14,15 Підготовка до практичного заняття №16,17 <i>Література:</i> [4,7,10].	6	16
	Разом за семестр	17	134

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

Аудиторна робота							Підсумковий контроль
	КР1	КР2	КР3	КР4	Із	Із	Іспит
денна	0,05	0,05	0,05	0,05	0,2	0,2	0,4
заочна		0,3	0,3				0,4

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

Питання до контрольної роботи №1

1. Що таке рекреологія і що вона вивчає?
2. Що є об'єктом рекреології?
3. Що таке рекреація на думку соціологів?
4. Як тлумачить слово “рекреація” український енциклопедичний словник від латинського, французького, польського?
5. Що включає визначення поняття “рекреація» (6 сегментів. розділів)
6. Охарактеризуйте, які обрядові дії (присвячували релігійним торжествам) виконувалися у житті стародавніх слов'ян.
7. Що є предметом рекреології?
8. Дайте визначення поняття “рекреація” з погляду фахівців народного господарства?
9. Дайте визначення що таке рекреація?
10. Що таке “фізична рекреація”?
11. Назвіть, які функції виконували первісні елементи фізичної культури
12. Охарактеризуйте “вулицю”, як форму рекреаційних розваг української молоді.
13. Охарактеризуйте релігійні організації рекреаційного спрямування
14. Охарактеризуйте напіввійськові молодіжні організації
15. Охарактеризуйте територіальні й заводські організації
16. Теорії виникнення рекреаційної діяльності
17. Яка мета фізичної рекреації?
18. Завдання рекреації
19. Назвіть основні ознаками рекреації
20. Охарактеризуйте аспекти фізичної рекреації з наукової точки зору
21. Як поділяють рекреаційну діяльність за періодичністю й територіальними ознаками
22. Як поділяють рекреаційну діяльність характером організації
23. Як поділяють рекреаційну діяльність за правовим статусом та кількістю учасників
24. Як поділяють рекреаційну діяльність за типологією
25. Охарактеризуйте рекреаційні форми занять
26. Які 2 групи містить рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією рекреаційних занять

Питання до контрольної роботи №2

1. На які дві категорії розподіляється рекреація
2. Що Ви розумієте під пасивною рекреацією?
3. Що Ви розумієте під активною рекреацією?
4. Охарактеризуйте структуру рекреації, яку запропонував І. Думазейдер (1972).
5. Назвіть характеристики рекреації?

6. Які різновиди рекреації Ви знаєте?
7. Охарактеризуйте рухову або (фізичну) та суспільно-громадську рекреацію
8. Охарактеризуйте культурно- розважальну, творчу (креативну) рекреацію
9. Назвіть функції рекреації?
- 10.Що Ви знаєте про медико-біологічну функцію?
- 11.Що Ви знаєте про соціально-культурну функцію?
- 12.Що Ви знаєте про економічну функцію?
- 13.Що таке час?
- 14.Що ви розумієте під поняттям «вільний час»за Т. Веблен?
- 15.Як тлумачив «вільний час» французький дослідник Фрідман?
- 16.Яке тлумачення «вільного часу» французького соціолога Думазейдера?
- 17.На яких трьох чинниках ґрунтується сутність вільного часу?
- 18.Які ознаки можна виокремити характеризуючи вільний час людини?
- 19.Охарактеризуйте взаємозв'язок між працею, відпочинком і “третім станом” активності людини?
20. Охарактеризуйте структуру часу життєдіяльності людини?
- 21.Як розрізняють у соціології та психології виміри вільного часу людини?
- 22.Охарактеризуйте суть під рекреаційного виховання?
23. Якими рисами характеризуються людські потреби?
24. Від наявності яких умов залежить діяльність людини?
- 25.Назвіть та охарактеризуйте чинники, що визначають рекреаційну активність людини?
- 26.Назвіть головні елементи рекреаційного стилю життя, з точки зору педагогіки?

Питання до контрольної роботи №3

1. Охарактеризуйте оздоровча систему Джозефа Пілатеса (історія, принципи, різновиди тренувань)
2. Оздоровчо-рекреаційна система «Бодіфлекс» (суть системи, етапи дихання по методу «Бодіфлекс»)
3. Джоггінг за Артуром Лідьярдом (методичні вказівки щодо бігу підтюпцем, вплив бігу на організм)
4. Охарактеризуйте оздоровча систему К.Ніші (історія створення системи, правила здоров'я запропоновані К.Ніші)
5. Охарактеризуйте лікувально-оздоровчу систему В. Дікуля.
6. Суть система зміцнення хребта за методом Поль Брега

Питання до контрольної роботи №4

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?
11. Дайте визначення понять „оздоровча фізична культура” та „здоров'я”?
12. Хто очолює організацію ОФК у навчально-виховній сфері та які заклади відносяться до цієї сфери?
13. Назвіть завдання та форми ОФК в загальноосвітніх школах?
14. Дайте визначення поняття „виробнича фізична культура” та назвіть її аспекти впровадження?
15. Назвіть та охарактеризуйте форми виробничої гімнастики?
16. Які є групи ОФК в с-п сфері з урахуванням особливостей контингенту, та охарактеризуйте їх?
17. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
18. Назвіть раціональні норми рухової активності?
19. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
20. Яким вимогам повинні відповідати фізкультурно-оздоровчі заходи у таборах?

Питання до контрольної роботи №5

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 іздою 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 №6

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?
9. Дайте визначення понять «фізичний стан», «фізична рекреація»?
10. Назвіть основні характеристики рекреації від яких факторів залежить обсяг рухової активності людини?
11. Назвіть на які фіз.-оздор. види занять затрачається найбільше і найменше енергії (ккал/хв)?
12. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
13. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
14. Які Ви знаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
15. Які Ви знаєте етапи програмування оздоровчих занять та охарактеризуйте їх?
16. Який позитивний вплив мають заняття плаванням?
17. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
18. Охарактеризуйте оздоровчі види гімнастики?
19. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?
20. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?
21. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять?
22. Самоконтроль рівня фізичного стану?

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про туризм" 1995
2. Биржаков МБ Введение в туризм. – Санкт - Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. - 192 с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
4. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л.: Медична газета України, 1998. – 250 с.
5. 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

6. Дротачев СП. Туризм и здоровья. -Москва: здоровье, 1984.
7. Квартальнов В. А Туризм: Учебник. - Москва: Финансы и статистика. 2000.-320 с.
8. Международные спортивные объединения и туристские организации -Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 328 с
9. Миндалевич С. В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 10).
10. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 7).
11. Энциклопедия туриста. - Москва: Большая Российская энциклопедия,
12. 1993.-605 с
13. Стрижев АН. Туристу о природе. - Москва: Профиздат, 1986.-176с
14. Потшовский В.Ю. Организация и проведение туристических походов -Москва: Профиздат, 1987-223с.
15. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая ВВ. Питание туристов в походе - Москва: Пищевая промышленность, 1980-95с.
16. Минделевич СВ. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988- (Новое в жизни, науке, технике - Сер "Физкультура и спорт", №10.
17. Кодиш Е. Н, Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. Москва: Профиздат- 109с.
18. Бозанова С.А. Принципы организации физкультурного досуга студентов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №12. - С. 35-37.
19. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Апекс, 2002. – 302 с.
20. 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.
21. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
22. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. –К.; Вінниця.: 1995, Ч. 2. -147 с.
23. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. –К.; Вінниця: 1995, Ч. I. -123 с.
24. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова – Л.: Шахтар, 1997. – 128 с.
25. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. – Минск.: Выш. шк., 1986. – 175 с.
26. 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.