

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекреації,

проф. Гаврилюк С. В.

п.с.овт.м.с.я

2016 р.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ПРОГРАМА **нормативної навчальної дисципліни**

підготовки	магістрів
галузь знань	01 Освіта
спеціальності	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
освітні програми	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

Програма навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для студентів галузі знань 01 Освіта, спеціальностей: 014 Середня освіта; 017 Фізична культура і спорт, освітніх програм: Середня освіта: фізична культура; Фізична культура і спорт

«29» 08, 2016 р. - 8 с.

Розробник: Н.О. Бєлікова, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

Рецензент: А.В. Цьось, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30.08, 2016 р.

Завідувач кафедри:  (Бєлікова Н.О.)

Програма навчальної дисципліни

схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 14.09, 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни

схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10, 2016 р.

Вступ

Програма навчальної дисципліни «Фізична рекреація» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальностей 014 «Середня освіта»; 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «магістр»

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та методичні основи оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, філософія, психологія, медико-біологічні та спортивно-педагогічні дисципліни, основи фізичної реабілітації.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

- 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації.**
- 2. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять.**

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична рекреація» є засвоєння студентами спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізична рекреація» є озброєння майбутніх фахівців знаннями теорії походження рекреації; формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності; практичних навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять; навчання застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих тощо).

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- основні поняття і терміни;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчо-рекреативної спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

вміти :

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації

Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі

Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

Тема 3. Засоби фізичної рекреації

Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Тема 4. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення

Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Тема 5. Методи фізичної рекреації

Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

Тема 6. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Змістовий модуль 2. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять

Тема 7. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини

Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

Тема 8. Методи визначення рухової активності

Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

Тема 9. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять

Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Тема 10. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.

Тема 11. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ

Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

Тема 12. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Тема 13. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях

Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Тема 14. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення

Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
3. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти.
4. Класифікація рекреаційних ресурсів.
5. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
6. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
7. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
8. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
9. Теорії походження рекреації.
10. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
11. Загальна характеристика фізичної рекреації.
12. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
13. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.

14. Функції рекреації в суспільстві.
15. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
16. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
17. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
18. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
19. Методи фізичної рекреації
20. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
21. Характеристики рекреації.
22. Форми та функції рекреації.
23. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
24. Педагогіка вільного часу.
25. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
26. Визначення поняття “здоров`я” людини, його компоненти та передумови.
27. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу
28. на його формування.
29. Раціональне харчування і здоров`я людини.
30. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
31. Види туризму та їх класифікація.
32. Форми рекреаційного туризму.
33. Складові рекреаційних походів.
34. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
35. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
36. Основи лікувального туризму.
37. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
38. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
39. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
40. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
41. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.
42. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
43. Фітнес. Його мета і завдання.
44. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
45. Характеристика напрямків аеробіки.
46. Вплив занять аеробікою на організм.
47. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
48. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
49. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
50. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
51. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
52. Структура занять зі степ-аеробіки.
53. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
54. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
55. Футбол як різновид рекреаційних занять.
56. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
57. Особливості проведення спортивної аеробіки.
58. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
59. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
60. Роуп- скіппінг – як засіб оздоровлення.
61. Стрітбол – як засіб рекреації.
62. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
63. Характеристика спінбайк – аеробіки.
64. Характеристика слайд – аеробіки.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.

66. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
67. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
68. Функції міських парків культури і відпочинку.
69. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
70. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання: виконання практичних завдань, оцінювання рефератів та наукових опусів, контрольні роботи, тестові завдання, усне опитування, екзамен.

5. Список джерел

Основна література:

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. 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.

Допоміжна література:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Амосов Н.М., Бендет Я.А. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. -1989. - № 3. - С. 2 - 3.
3. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев.- М.: Вече, 2001. – 320 с.
4. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Гуревич И. А. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
5. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев - Л.: ВИФК, 1985. - 118 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008.-Т. 1.- С 69-86.
7. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1. - С 104-126.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. - Л.: Штабар, 1997. - 208 с.
9. Луцький А.А. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Матвеев Л. П. - М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
11. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт / А.Р.Матвіїв // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Х.: ХаДІФК, 1997. – С. 215 – 217.

12. 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., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
13. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // 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. 4. – С. 276 - 305.
14. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. - М.: Наука, 1995. -118 с.
15. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4.- С. 55-57.
16. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта : [монография] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. - К. : Здоров'я, 1986. - 208 с.
17. Фарфель В. С. Физиология спорта : очерки / В. С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1960. - 384 с.
18. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318 с.
19. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян - Т. : Навчальна книга - Богдан, 2001. - Ч. 1. - 272 с.