

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
Кафедра медико - біологічних
основ фізичного виховання та
спорту
_____ доцент Возний С.С.
“ _____ ” _____ 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВК 10 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

факультет фізичного виховання та спорту

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма з рекреації у фізичній культурі і спорті для студентів зі спеціальності: 017. Фізична культура і спорт.

Розробник:

Голяка Сергій Кіндратович - доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, кандидат біологічних наук, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту

Протокол № 1, від “09” вересня 2019 року.

Завідувач кафедри медико-біологічних
основ фізичного виховання та спорту

_____ доцент Возний С.С.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов’язковий компонент освітньої програми	
Модулів – 2	Спеціальність 017. Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		III або I*	-
		Семестри	
Загальна кількість годин - 90		VI або II**	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		18 год.	-
		Практичні	
		16 год.	-
		Самостійна робота	
		56 год.	-
		Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 1: 1,65;

* - I рік підготовки для студентів спеціальності 017. Фізична культура і спорт (скорочений термін навчання);

** - II семестр для студентів спеціальності 017. Фізична культура і спорт (скорочений термін навчання).

Пояснювальна записка

Мета курсу: Ознайомити студентів з особливостями рекреаційно-оздоровчої діяльності у фізичній культурі та спорті. Розкрити найважливіші поняття курсу і сприяти засвоєнню їх студентами. Утворити взаємозв'язки з предметами медико-біологічного профілю та теоретико-методичних засад фізичного виховання для узагальнення і систематизації раніше набутих студентами знань.

Завдання курсу:

1. Теоретичні:

а) вивчення різних засобів фізичної рекреації, основ оздоровчої фізичної культури, оздоровчих видів спорту з метою можливого впровадження в практику;

б) вивчення основних закономірностей фізичної рекреації для різних верств населення, ознайомлення та аналіз основних методик та технологій оздоровчої фізичної культури;

в) вивчення медико-біологічних особливостей фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури.

3. Практичні:

а) розробка методик оздоровчої діяльності, принципів та завдань проведення оздоровчих занять.

б) визначення раціональних обсягів рухової активності, дозування навантаження, природних рухових тестів та діагностичних систем, контролю за станом організму під час оздоровчого тренування, методик проведення оздоровчих занять для різних груп населення.

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність до безперервного професійного розвитку.
- Здатність до формування теоретичних знань з питань фізичної рекреації.
- Здатністю використовувати професійно профільовані знання й практичні навички в здійсненні рекреаційно-оздоровчої діяльності у фізичній культурі та спорті.

Програмні результати навчання

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- 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; демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- розробляти рекомендації та складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінювати рухову активність, організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя;
- визначати різні засоби фізичної рекреації та основ оздоровчої фізичної культури з метою можливого їх впровадження в практику; аналізувати основні закономірності фізичної рекреації для різних верств населення;

розробляти методики оздоровчої фізичної діяльності, принципи та завдання проведення оздоровчих занять; визначати раціональні обсяги рухової активності, дозування навантаження, природних рухових тестів та діагностичних систем, контролю за станом організму, методик проведення оздоровчих занять для різних груп населення.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика оздоровчої фізичної культури, спортивний туризм, організація спортивно-масової роботи, туристично-краєзнавча діяльність. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту, валеологія, загальна теорія здоров'я, основи спортивного тренування.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. НАУКОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ						
Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі	12	4	4			4
Тема 2. Стил ь життя і здоров'я людини	11	2	2			7
Тема 3. Наукові основи для занять фізичною рекреацією	22	4	2			16
Разом за змістовим модулем 1	45	10	8			27
Змістовий модуль 2. РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ						
Тема 1. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.	22	4	4			14
Тема 2. Рекреаційні заняття у фізичній культі та спорті різних груп населення	23	4	4			15
Разом за змістовим модулем 2	45	8	8			29
Всього за семестр	90	18	16			56

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі

Відпочинок, вільний час і дозвілля у стародавньому світі, середньовічній Європі, у XIX-XX сторіччях. Основні терміни для визначення понять «рекреація» і «фізична культура». Значення відпочинку і рекреації в житті людини. Типи і види дозвілля. Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення. Зміна виду і характеру діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання. Фактори, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві.

Тема 2. Стил ь життя і здоров'я людини

Поняття визначення «здоров'я». Показники здоров'я. Стил ь життя сучасної людини. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей. Чинники, що впливають на тривалість життя людини. Випрямлення кривої життя. Програми сприяння здорового способу життя в різних країнах світу. Біологічні потреби організму в руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енергозатрат від вік. Норми рухової активності дітей та підлітків. Норми рухової активності дорослих.

Тема 3. Наукові основи фізичної рекреації.

Теорія мотивації діяльності. Теорія вікового розвитку організму людини. Теорія стомлення і відновлення. Теорія адаптації. Теорія функціональних резервів. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Моніторинг ЧСС.

Тема 4. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Проблеми маси тіла у дорослого населення. Методика оцінки норми маси тіла. Методи оцінки жирової маси. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини. Рекомендації для зниження маси тіла. Основний склад їжі. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Види контролю. Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять. Методи визначення фізичного стану. Методи прогнозування фізичного стану. Методика експрес-діагностики фізичного стану («Контрекс-2»). Методи визначення гармонійності будови тіла чоловіків та жінок. Оцінка адаптаційних можливостей. Визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла.

Тема 5. Рекреаційні заняття у фізичній культі та спорті різних груп населення

Оздоровча ходьба. Дозування навантажень при ходьбі. Оздоровчий біг. Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері. Зимові види фізичних вправ. Плавання у рекреаційних заняттях. Стрибки зі скакалкою. Катання на

роликах. Танцювальні вправи. Рекреаційні ігри. Дозування навантаження під час оздоровчих занять. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми шкільного віку. Методика проведення ігор. Ігри для дітей молодшого шкільного віку. Ігри для дітей старшого шкільного віку. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку.

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 1 НАУКОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Лекційні модулі

- | | | |
|----|---|--------|
| 1 | Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. | 2 год. |
| 2. | Рухова активність і здоров'я людини. | 2 год. |
| 3. | Стиль життя і здоров'я людини. | 2 год. |
| 4. | Наукові основи фізичної рекреації. | 2 год. |
| 5. | Теорія стомлення та відновлення як основа фізичної рекреації. | 2 год. |

Всього: 10 год.

Практичні модулі

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Методи визначення рухової активності людини. | 4 год. |
| 2. | Стиль життя і здоров'я людини. | 2 год. |
| 3. | Теорія мотивації до занять фізичними вправами. Теорія функціональних резервів та адаптації до фізичних навантажень. | 2 год. |

Всього: 8 год.

Модулі самостійної роботи

- | | | |
|----|---|--------|
| 1 | Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини. | 2 год. |
| 2 | Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля. | 2 год. |
| 3 | Стиль життя сучасної людини. | 2 год. |
| 4 | Чинники, які впливають на тривалість життя. | 3 год. |
| 5. | Програми сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу. | 2 год. |
| 6. | Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. | 4 год. |
| 7. | Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. | 4 год. |
| 7 | Енергетичне правило скелетних м'язів. | 4 год. |
| 8 | Здоров'я людини і здоровий спосіб життя. | 4 год. |

Всього: 29 год.

Підсумкова тека: письмовий підсумковий (заліковий) контроль.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №2 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Лекційні модулі

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи. | 2 год. |
|----|---|--------|

- | | |
|--|---------------|
| 2. Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять. | 2 год. |
| 3. Рекреаційно-оздоровчі заняття у фізичній культурі і спорті. | 2 год. |
| 4. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку. | 2 год. |
| Всього: | 8 год. |

Практичні модулі

- | | |
|--|---------------|
| 1. Показання та протипоказання до занять оздоровчою фізичною культурою. | 2 год. |
| 2. Дозування навантаження під час оздоровчих занять. | 2 год. |
| 3. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного і шкільного віку. | 2 год. |
| 4. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку. | 2 год. |
| Всього: | 8 год. |

Модулі самостійної роботи

- | | |
|---|----------------|
| 1. Види контролю на рекреаційно-спортивних заняттях. | 2 год. |
| 2. Сенсорні методи контролю. | 2 год. |
| 3. Методи визначення гармонійності будови людини. | 4 год. |
| 4. Методи визначення фізичного стану. | 4 год. |
| 5. Методи експрес-діагностики «Контрекс-2». | 2 год. |
| 6. Види рекреаційних занять. | 4 год. |
| 7. Дозування навантаження при оздоровчій ходьбі та бігу. | 3 год. |
| 8. Плавання в рекреаційних заняттях. | 2 год. |
| 9. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. | 2 год. |
| 10. Рекреаційні види гімнастики та рухливих ігор. | 2 год. |
| 11. Фізична рекреація спортсменів. | 2 год. |
| Всього: | 29 год. |

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я /Ж. А. Білокопитова, Л.М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – Київ : Здоров'я,1991. – 100 с.
2. Білокопитова Ж. А.Оздоровча художня гімнастика: теорія і методика:навч. посіб./Ж. А. Білокопитова, Л. К. Кожевнікова. –Київ; Миколаїв, 2008. –199 с.
3. Виру А.А. Аэробные упражнения /А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т.А.Смирнова. – Москва : Физкультура и спорт,1988. –142 с.
4. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. / О.М.Жданова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
5. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О.Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // 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. 2. –С. 154 -211.

6. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”(нова редакція): постанова Верховної Ради України від 17 листопада 2009 р. No 2562 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>

7. Круцевич Т.Ю Рекреація у фізичному вихованні різних верств населення / Т.Ю.Круцевич, В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 234с.

8. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні[Електронний ресурс]. – Київ : шкільний світ, 2001. – 24 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3438>

9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І.В.Котова. –Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.

10. Положення про діяльність Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”[Електронний ресурс] : наказ Державного комітету з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003 р. No 1366. –Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0482-03>

11. Луцький А.А. Туризм для всіх/ А. А. Луцький. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.

12. 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.

13. Чеховська Л.Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. / Л.Я.Чеховська. – Львів, 2006. – 84 с.

Додаткова:

14. Амосов М. М.Роздуми про здоров'я /М. М. Амосов. – Київ : Здоров'я, 1990. – 168 с.

15. Амосов Н.М.Физическая активность и сердце/ Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 1989. – 216 с.

16. Зайцев В. П.Физическая рекреация – как ее понимать? / В.П. Зайцев// Физическое воспитание студентов. – 2012. – No 5. – С. 99 –103.

17. 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.

18. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнесс/Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс; [пер. с англ. Аллы Ященко]. – Киев : Олимп. литература, 2000. – 366 с.

19. Хоули Едвард Т.Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс ; [пер. с англ. А. Яценко, В. Левицкого]. – Киев: Олимп. литература,2004. –375 с.

INTERNET-ресурси

1. <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/4603/1/%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>
2. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9262>

Методи навчання

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це комп'ютерна підтримка навчального процесу (відеопрезентації, мульти-медіа, електронні посібники), впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, опрацювання дискусійних питань, вирішення творчих завдань).

Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю (усного, письмового), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному, письмовому, практичному і тестовому контролю.

Приклад тестових завдань

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»

1. До органів загальної компетенції в системі управління оздоровчою фізичною культурою відносять:

- А) Верховна рада України;
- Б) Міністерство освіти та науки України, Міністерство у справах сім'ї та молоді.
- В) Державний комітет України з фізичної культури і спорту.

2. Фізичне виховання у вищих закладах освіти включає:

- А) факультативні заняття; тренувальні заняття в секціях спортклубів, фізичні вправи в режимі дня;
- Б) уроки фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно - масова робота.
- В) фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; Дні здоров'я;

3. До оздоровчих видів гімнастики ациклічного характеру відносять...

- А) ходьба, біг, веслування, стрибки, метання;
- Б) спортивні ігри, виробнича гімнастика, ходьба, плавання.
- В) виробнича гімнастика, спортивні ігри, єдиноборства

4. До циклічних видів оздоровчої фізкультури відносять...

- А) біг, ходьба, веслування, плавання
- Б) гімнастика, веслування, плавання, біг
- В) стрибки, спортивні ігри, ходьба, біг

5. В положенні лежачи та сидячи найбільш стабільним може бути ЧСС в межах...

- А) 130-140 уд./хв.
- Б) 150-160 уд/хв.
- В) 170-180 уд/хв

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Оцінка за національною системою	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в ХДУ	Оцінка за шкалою ECTS	Кількість балів за 100 – бальною шкалою
відмінно	5	A	90-100
добре	4	B	82-89
		C	74-81
задовільно	3	D	64-73
		E	60-63
незадовільно з можливістю повторного складання	2	FX	35-59
незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	1	F	0-34

Критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів з дисципліни «Рекреація у фізичній культурі і спорті»

Відмінно (5A)	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати наукові твердження, використовуючи спеціальну термінологію з питань рекреації, реабілітації та оздоровлення в цілому, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми сучасного стану здоров'я населення. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах аналізу та під час виконання практичних занять. Самостійно може підготувати змістовну реферативну роботу, доповідь і захистити основні їх положення.
Добре (4B)	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в у формулюванні понять, прикладах спостережень. Самостійно може підготувати реферат і захистити основні його положення.
Добре (4C)	Студент знає програмний матеріал у повному обсязі, має практичні вміння, але не вміє самостійно мислити, підготувати реферат і захищати його положення.

	Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.
Задовільно (3 D)	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
Задовільно (3 E)	Студент має початковий рівень знань, володіє необхідними вміннями та навичками для вирішення стандартних завдань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та термінів, що вивчаються; може самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні.
Незадовільно (FX2)	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно знайти в підручнику відповідь.
Незадовільно (F1)	Студент зовсім не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, демонструє відверто низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

Підсумковий контроль з дисципліни здійснюється у вигляді заключного тестування, що проводяться після закінчення курсу.