

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

_____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології

Для студентів

спеціальності – 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньої програми – 017.00.01 «Фізичне виховання»

Київ - 2019

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>1476/19</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	_____ (прізвище, ініціали)
« _____ »	20 <u>19</u> р.

Розробники:

Літвінова Ксенія Юріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

Викладачі:

Літвінова Ксенія Юріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

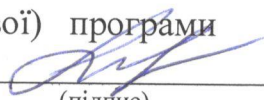
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. №1

Завідувач кафедри  (В.В.Білецька)
(підпис)


Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

30.08.2018 р.

Заступник декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20 19/2010 н.р.  (Білецька ВВ). « 29 » 08 20 19 р., протокол № 1
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р. _____ (_____). « __ » __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р. _____ (_____). « __ » __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р. _____ (_____). « __ » __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р. _____ (_____). « __ » __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	4	-
Семестр	7	-
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	120	-
Аудиторні	56	-
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	-
Форма семестрового контролю	залік	-

Мета дисципліни – формування спеціальних (фахових) компетентностей бакалаврів, формування компетенцій, необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Спеціально-педагогічна. Здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні та спорті (в процесі рекреаційних занять);
2. Здатність застосовувати професійно-профільовані знання з організації рекреаційно-оздоровчих занять зі студентами;
3. Здатність використовувати основні методи організації рекреаційних занять різних груп населення;
4. Здатність використовувати сучасні методи наукових досліджень в процесі рекреаційно-оздоровчих занять.

3. Результати навчання за дисципліною.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають умінь та навички:**

Здатен: організувати рекреаційні заняття та фізкультурно-оздоровчі заняття для людей різного віку та статі, залучити до здорового способу життя, використовувати анімаційні технології організації і проведення занять з

оздоровчо-рекреаційної рухової активності, використовувати рекреаційно-туристичні ресурси.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1-2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ							
Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	6	2		4			
Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	6	2		4			
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	6			6			
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу.	6			6			
Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	20						20
Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	60	4		20			34
Змістовий модуль 3-4 ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ							
Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	8	2		6			
Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	6			6			
Сучасні тенденції рекреаційних технологій	6			6			
Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.	6			6			
Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	6			6			
застосування сучасних фітнес-технологій	6						6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	10						10
Сучасні тенденції рекреаційних технологій	10						10
Модульний контроль	2						
Разом	60	2		30			26
Усього	120	6		50			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1-2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основні питання / ключові слова: здоров'я, оздоровча фізична культура, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація.

Лекція 2.. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять

Основні питання / ключові слова: оздоровчо-рекреаційні заняття, «Wellness», поняття «фітнес».

Практичне 1-2. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації
 Основні питання / ключові слова: Завдання фізичної рекреації. Засоби та форми фізичної рекреації.

Практичне 3-4. Класифікація оздоровчо- рекреаційних занять. Методичні засади кондиційного тренування. Оцінка ефективності занять кондиційного тренування.

Основні питання / ключові слова: Мета, завдання, засоби та періоди. Особливості тренування на витривалість та силові якості. Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування. Проба Руф'є . Тест Купера та його різновиди

Практичне 5-7. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.

Основні питання / ключові слова: рекреаційні ігри, циклічні вправи аеробної спрямованості, рухливі забави.

Практичне 8-10. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу.

Основні питання / ключові слова: оздоровчі види гімнастики, вправи загального розвитку, оздоровчі види гімнастики, гімнастичні вправи, фітнес, фітнес тренінг.

Змістовий модуль 3-4. ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Лекція 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій

Основні питання / ключові слова: Сучасні фітнес-технології. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим фітнесом.

Практичне 11-13. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій

Основні питання / ключові слова: Сучасні фітнес-технології. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим фітнесом.

Практичне 14-16. Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі.

Основні питання / ключові слова: Заняття фітнесом аеробної та анаеробної спрямованості. Функціональний тренінг з використанням новітніх технологій. Засоби танцювального фітнесу.

Практичне 17-19. Сучасні тенденції рекреаційних технологій.

Основні питання / ключові слова: Характеристика засобів рекреаційних технологій. Засоби фітнес-йоги та Пілатесу. Тенденції силового фітнесу.

Практичне 20-22. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.

Основні питання / ключові слова: туризм, види туризму, туристичні ресурси, засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Практичне 23-25. Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основні питання / ключові слова: анімація в туристичній та рекреаційній діяльності, застосування анімаційних технологій, засоби анімаційної діяльності, види анімаційних заходів.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1-2		Модуль 3-4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	10	10	15	15
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	5	50	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом			122		151
Максимальна кількість балів 268					
Розрахунок коефіцієнта : $268/100 = 2,68$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ		
Тема 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	поточний, практичне заняття	5
Тема 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	поточний, практичне заняття	5
Змістовий модуль II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ		
Тема 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	поточний, практичне заняття	5
Тема 4. Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	поточний, практичне заняття	5
Тема 5. Сучасні тенденції рекреаційних технологій	поточний, практичне заняття	5
		Разом: 45 балів

За кожен самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульна письмова робота.

Критерії оцінювання модульної письмової роботи:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 - 13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Надайте характеристику та сутність рекреаційно-оздоровчих технологій.
2. Надайте характеристику принципів та форм рекреаційно-оздоровчих технологій.
3. Визначте функції рекреаційно-оздоровчих технологій.

4. Надайте характеристику видів фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням.
5. Надайте характеристику засобів фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням.
6. Надайте характеристику поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
7. Надайте характеристику сучасних оздоровчих технологій дорослого населення.
8. Надайте характеристику кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).
9. Надайте характеристику форм занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку.
10. Надайте характеристику форм занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку.
11. Надайте характеристику туризму як виду рекреації.
12. Надайте характеристику основних форм рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, суспільно-громадська).
13. Охарактеризуйте поняття: рекреаційна активність, рекреаційний ефект. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
14. Визначте особливості організації фізкультурно-оздоровчої та курортно-рекреаційної діяльності.
15. Визначте особливості методики організації соціологічних досліджень дозвілля людей (бесіда, інтерв'ю, анкетування). Мета, завдання, структура.
16. Надайте характеристику ігрової діяльності та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
17. Охарактеризуйте напрями формування здорового способу життя засобами рекреативних технологій. Роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
18. Надайте характеристику фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості («танцювальні» класи занять).
19. Надайте характеристику фітнес-програм на кардіотренажерах. Особливості методики проведення занять.
20. Надайте характеристику фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
21. Надайте характеристику фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.
22. Надайте характеристику фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості (аеробіка, функціональне тренування тощо).
23. Надайте характеристику фізкультурно-оздоровчої програми за системою Пілатеса.
24. Надайте характеристику фізкультурно-оздоровчої програми з аквафітнесу.
25. Визначте особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.

26. Надайте характеристику фітнес-програм із застосуванням тренажерів різної спрямованості. Особливості методики проведення занять.
27. Надайте характеристику сучасних фітнес-програм. Їх класифікація, навести приклади фітнес-програм кожної категорії спрямування.
28. Визначте особливості та методика програмування занять в оздоровчому фітнесі з урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості та стану людей.
29. Надайте характеристику фітнес-програм, які відносяться до категорії «розумне тіло».
30. Надайте характеристику факторів, які впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

IV. Навчально-методична карта дисципліни

Разом: 120 год., Лекції - 6 годин., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль 1-2				Змістовий модуль 3-4				
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ				Засоби рекреаційних технологій				
Кількість балів за модуль	122				151				
Лекції	1		2		3				
Теми лекцій	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності		Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять		Особливості застосування сучасних фітнес-технологій				
Відвідування лекцій	1		1		1				
Теми практичних занять	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу.	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	Сучасні тенденції рекреаційних технологій	Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів	Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Відвідування практичних	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Робота на практичних	10	10	10	20	10	10	10	20	20
Самостійна робота	10 балів				15 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)		Модульна контрольна робота (25 балів)		Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)	
Підсумковий контроль	залік								

8.Рекомендовані джерела

Основні:

1. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей від фізіологічних основ до практичного застосування / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 527 с.
2. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
6. Основи персонального тренування /під. ред. Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля; пер. з англ. І.Андрєєв.- К.: Олімп. літ-ра, 2012 - 724с.

Додаткові:

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56-60.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
3. Апанасенко Л.Г. Санология (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.
4. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
5. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М.: Недра Коммюникейшен ЛТД, 1999. – 664 с.
6. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
7. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
8. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
10. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
11. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.

- 12.Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
- 13.Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
- 14.Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
- 15.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
- 16.Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
- 17.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
- 18.Психология здоровья: Метод. разработки / Под общ. ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.
- 19.Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
- 20.Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
- 21.Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
- 22.Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
- 23.Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.