

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

« 11 » 09 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: 017.00.01 – Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02139554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 1484/19
Жильцов
(підпис) (прізвище, ім'я, по батьку)
« 11 » 09 2019 р.

Київ - 2019

Розробники:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Викладачі:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

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 програми

_____ (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

30. 08. 2018 р.

Заступник декана

_____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 2019/2020 н.р. _____ (Білецька ВВ). «29» 08 2019 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	5/150	
Курс	2	
Семестр	3	
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150 год.	
Аудиторні	70	
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – дати студентам теоретичні знання і сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення *компетенцій*:

1) Здоров'язберігальна – знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з оздоровчого фітнесу.

2) Фізкультурно-педагогічна – здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з оздоровчого фітнесу. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатоμο-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня. Здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з різних видів

оздоровчого фітнесу, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками. Здатність проводити навчальні заняття, використовуючи засоби рекреаційних технологій з урахуванням особливостей учнів та людей різного віку та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів. Здатність розробляти оздоровчі тренувальні програми різних за спрямованістю видів занять з оздоровчого фітнесу. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з оздоровчого фітнесу, регулярно оцінювати рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

3) Ознайомити з методами проведення занять з різних видів танцювальної аеробіки.

4) Створити у студентів уявлення про види фітнес-програм в сучасному світі.

5) Вдосконалювати музично-рухові навички проведення занять з аеробіки та складання композицій.

6) Здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії.

7) Здатність студентів застосовувати знання та вміння щодо володіння засобами та методикою викладання різних програм з фітнесу.

8) Здатність студентів застосовувати знання та вміння щодо володіння основами техніки базових вправ з фітнесу та варіантами рухів різних танцювальних напрямків під музичний супровід.

9) Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичної рекреації у своїй майбутній професійній діяльності.

10) Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.

11) Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять рекреативної спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.

12) Створити у студентів уявлення про види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

13) Розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються у фізичній рекреації.

14) Створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення.

15) Ознайомити студентів з методами тестування рухових можливостей людини.

16) Навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання в роботі з різними верствами населення під час оздоровчо-рекреаційних видів занять.

17) Представити студентам індустрію оздоровчої фізичної культури та рекреації: Міжнародні організації, асоціації та специфіку їх діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною.

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

1) демонструвати вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.

2) демонструвати на основі володіння технологіями розробки навчальної та методичної документації здатність розробляти програми оздоровчих тренувальних занять з різних видів танцювального фітнесу.

3) виконувати рухи узгоджено до музичного супроводу;

4) використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ;

5) здійснювати самоконтроль стану під час занять фітнесом;

6) виконувати комплекси вправ аеробної спрямованості;

7) складати конспекти різних форм занять фізичної рекреації, визначити основні завдання до них на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я (хвороби), рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості;

8) регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;

9) вивчати та аналізувати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду;

10) вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків;

11) вміти використовувати засоби і методи вирішення оздоровчих завдань засобами оздоровчо-рекреаційних видів діяльності.

4. Структура програми навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

№	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторні:					Самостійна робота	Семестровий контроль
		Усього	Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Модульний контроль		
СЕМЕСТР 3								
Змістовий модуль I								
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ								
1	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	20	4		6		10	
2	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	22	4		6	2	10	
<i>Разом</i>		42	8		12	2	20	
Змістовий модуль II								
ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ								
3	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	20	4		6		10	
4	Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	22			10	2	10	
<i>Разом</i>		42	4		16	2	20	
Змістовий модуль III								
СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ								
5	Характеристика сучасних оздоровчо-рекреаційних систем	25			8	2	15	
<i>Разом</i>		25			8	2	15	
Змістовий модуль IV - V								
ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ								
6	Організація активного дозвілля з різними групами населення.	28	4		12	2	10	
7	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	13			6	2	5	
<i>Разом</i>		41	4		18	4	15	
<i>Разом за навчальним планом</i>		150	16		54	10	70	

5. Програма навчальної дисципліни

СЕМЕСТР 3 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (4 год.)

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація, рекреаційних ефект

Практичне заняття 1-3. Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації (6 год.).

План:

1. Завдання фізичної рекреації.
2. Засоби та форми фізичної рекреації.

Рекомендована література:

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

Лекція 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять (4 год.)

Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять. Характеристика поняття «SPA» і «Wellness». Характеристика поняття «фітнес». Характеристика поняття «спорт для всіх».

Основні поняття теми: оздоровчо-рекреаційні заняття, «SPA», «Wellness», поняття «фітнес», «спорт для всіх».

Практичне заняття 4-6. Методичні засади кондиційного тренування (6 год.).

План:

1. Мета, завдання, засоби та періоди.
2. Особливості тренування на витривалість та силові якості.
3. Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування.

Рекомендована література

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Лекція 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій (4 год.).

Основні поняття теми: фітнес-технології, групові програми, індивідуальні класи, інтенсивність програм, засоби оздоровчого фітнесу, фітнес-інструктор

Практичне заняття 7 - 9. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки. Методика проведення кондиційного тренування (6 год.).

Рекомендована література

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

Практичне заняття 10 - 14. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пілатесу (10 год.).

Рекомендована література

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ. – 198 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ

Практичне заняття 15-18. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги (8 год.).

Рекомендована література

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV – V

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Лекція 4. Організація активного дозвілля з різними групами населення (4 год.)

Основні поняття теми: оздоровчо-рекреаційні заняття, «фітнес», «спорт для всіх», фізкультурні свята та розваги, циклічні рекреаційні вправи, оздоровчі програми занять, туризм.

Практичне заняття 19-24. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ силового характеру (12 год.).

План:

1. Види силового фітнесу.
2. Особливості використання тренажерних пристроїв та інвентарю.
3. Особливості побудови занять у силовому фітнесі.

Рекомендована література

1. 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.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

Практичне заняття 25-27. Організація та проведення народних ігор та забав (6 год.).

Рекомендована література

1. 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.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
3. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 527 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	2	2			2	2
Відвідування семінарських	-								
Відвідування практичних занять	1	6	6	8	8	4	4	9	9
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	6	60	8	80	4	40	9	90
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-								
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	4	20	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	2	50
Виконання ІНДЗ	-		100		135		74		161
Разом									
Максимальна кількість балів : 470									
Розрахунок коефіцієнта : $470 : 100 = 4,7$									

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 (10 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять (10 год.)	поточний, практичне заняття	
Змістовий модуль II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ		
Тема 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій (10 год.)	поточний, практичне заняття	5×2

Тема 4 Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі (10 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Змістовий модуль III СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ		
Тема 5. Характеристика сучасних оздоровчо-рекреаційних систем (15 год).	поточний, практичне заняття	5×1
Змістовий модуль IV - V ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ		
Тема 6. Організація активного дозвілля з різними групами населення (10 год).	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 7. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор (5 год).	поточний, практичне заняття	5×1
Разом: 70 годин		Разом: 40 балів

Студент може отримати за виконання самостійної роботи 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

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

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 — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік **питань до заліку:**

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте спортивні програми рекреаційних технологій.
6. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.

7. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».
9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте поняття «спорт для всіх».
11. Охарактеризуйте методичні засади кондиційного тренування.
12. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
13. Охарактеризуйте функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
14. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
15. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аквафітнесу.
16. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
17. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
18. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
19. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
20. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
21. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
22. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
23. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
24. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
25. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
26. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.
27. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
28. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
29. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.
30. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
31. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.
32. Наведіть приклади та охарактеризуйте основні функціональних зони та устаткування, які надають сучасні оздоровчі комплекси (водна зона, термальна зона, тренажерна зона, спортивно-ігрова, масажно-процедурна зона, релаксаційна зона, косметологічний салон і т.д.).

33. Охарактеризуйте санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.
34. Охарактеризуйте форми рекреаційно-оздоровчих занять в паркових зонах міста Києва.
35. Охарактеризуйте різні форми рекреаційної діяльності в період літнього відпочинку із різними групами населення.
36. Охарактеризуйте особливості використання сучасних оздоровчих систем різними верствами населення (цигун, фітотерапія, масаж, гірудотерапія, іглорефлексотерапія, водотерапія, грязетерапія, ароматерапія тощо).
37. Охарактеризуйте популярні форми рекреаційних занять серед дорослого населення.
38. Охарактеризуйте анімаційні послуги у закладах відпочинку.
39. Надайте загальну характеристику закладам рекреаційно-оздоровчої діяльності.
40. Охарактеризуйте культурно-освітні види рекреації.
41. Охарактеризуйте напрямки фітнесу.
42. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі рекреаційні програми.
43. Характеристика сніжно-льодових видів рекреаційних занять.
44. Охарактеризуйте фітнес-клуби міста Києва.
45. Охарактеризуйте сутність рекреаційно-оздоровчих технологій.
46. Охарактеризуйте особливості кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).
47. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку.
48. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку.
49. Охарактеризуйте туризм як вид рекреації.
50. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості («танцювальні» класи занять).
51. Охарактеризуйте фітнес-програми на кардіотренажерах. Особливості методики проведення занять.
52. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі програми за системою Пілатеса.
53. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з фітбол-аеробіки.
54. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з хатха-йоги.
55. Охарактеризуйте сучасні спа-процедури для дорослого населення.
56. Охарактеризуйте особливості проведення занять зі степ-аеробіки.
57. Назвіть види дозвілля та фактори, від яких залежить вибір занять на дозвіллі.
58. Охарактеризуйте відмінності проведення дозвілля молоддю та людьми зрілого та літнього віку
59. Назвіть методи стимулювання активності до занять спеціально організованою руховою діяльністю з дорослим населенням.
60. Охарактеризуйте фактори здорового способу життя людини.
61. Дайте характеристику поняттю «стиль життя» та «здоровий спосіб життя».
62. Назвіть засоби корекції процесу старіння.

63. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
64. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.
65. Охарактеризуйте види контролю, які використовують під час рекреаційно-оздоровчих занять.
66. Охарактеризуйте суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень.
67. Назвіть найбільш ефективні види циклічних вправ оздоровлення людей зрілого та літнього віку.
68. Обґрунтуйте чому спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення різних груп населення.
69. Охарактеризуйте показники, від яких залежить дозування фізичного навантаження під час рекреаційних занять іграми.
70. Обґрунтуйте чому рекреаційні заняття відносять до позаурочних форм.
71. Охарактеризуйте особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди.
72. Охарактеризуйте форми фізкультурно-рекреаційних занять у побуті студентів і під час канікул.
73. На чому базуються народні ігри, обряди, на свято Трійці.
74. Які народні ігри проводять на свято Івана Купала?
75. Охарактеризуйте особливості завдань і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку.
76. Назвіть основні види спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг.
77. Охарактеризуйте методику складання індивідуальних оздоровчих і тренувальних програм за обраним видом фізичних вправ.
78. Назвіть основні рекреаційні заходи в системі профілактики професійних захворювань.
79. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий сервіс як сферу реалізації різного комплексу послуг.
80. Охарактеризуйте методику проведення спортивно-оздоровчих заходів у фітнес-центрах, у дитячих спортивних таборах та дитячих спортивних центрах.
81. Охарактеризуйте, в чому полягає рекреаційний ефект та який із видів відпочинку є найбільш ефективним для людини.
82. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми аеробного спрямування у процесі рекреаційних занять.
83. Розкрийте та охарактеризуйте поняття «фітнес» та «велнес»
84. Поясніть зміст поняття «дозвілля сучасної людини»?
85. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми у процесі рекреаційних занять.
86. Надайте визначення поняттю «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму людини.
87. Опишіть, в чому полягає феномен активного відпочинку.
88. Проаналізуйте правила безпеки при проведенні рекреаційних заходів.
89. Проаналізуйте сутність раціонального харчування.

90. Охарактеризуйте критерії позитивних змін, що відбуваються після рекреаційних 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

7. Навчально-методична картка дисципліни «Рекреаційні технології»

Разом: 150 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 54 год., самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II						
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ		ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ						
Лекції	1-2	3-4	5-6						
Теми лекцій	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій						
Відвідування лекцій, бали	2	2	2						
Самостійна робота, бали									
Теми практичних і семінарських занять	Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації	Методичні засади кондиційного тренування	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки			Методика проведення кондиційного тренування		Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пилатесу	
Відвідування практичних занять, бали	3×1	3×1	1	1	1	2×1	1	1	1
Робота на практичних і семінарських заняттях, бали	30	30	10×8						
Самостійна робота, бали	5		5×4						
Модульний контроль	25 балів		25 балів						

«РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ» II курс, V семестр.

Модулі	Змістовий модуль III			Змістовий модуль IV- V				
Назва модуля	СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ			ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ				
Лекції				7-8				
Теми лекцій				Організація активного дозвілля з різними групами населення				
Відвідування лекцій, бали				2				
Самостійна робота, бали								
Теми практичних і семінарських занять	Оцінка ефективності занять кондиційного спрямування	Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги	Ігрова діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ силового характеру		Організація та проведення народних ігор та забав	
Відвідування практичних занять, бали	1	1	2	2	2	3	1	1
Робота на практичних і семінарських заняттях, бали	10	10	20	10×9				
Самостійна робота, бали	5			2×5				
Модульний контроль	25 балів			50 балів				
Підсумковий контроль	залік							

$$470 : 100 = 4,7$$

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012. - 724с.
5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Додаткова:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с
2. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М.: Недра Коммюникейшен ЛТД, 1999. – 664 с.
7. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
8. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
9. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
10. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
11. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
12. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
13. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська

література, 2007. – 112 с.

14. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с

15. 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.

16. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.

17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

18. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.

19. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ. ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.

20. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.

21. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.

22. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.

23. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.

24. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.

25. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.

26. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.

27. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

28. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

29. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.

30. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. – М.: Советский спорт, 1991. – 63 с.

9. Додаткові ресурси

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

« 11 » 09 2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: 017.00.01 – Фізичне виховання



Київ - 2019

Розробники:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Викладачі:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

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.

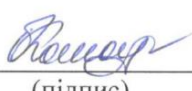
Гарант освітньої програми

 (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

30. 08.2018 р.

Заступник декана

 (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 2019/2020 н.р.  (Білецька ВВ) . « 29 » 08 2019 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	5/150	
Курс	2	2
Семестр	3	3
Кількість модулів	5	2
Обсяг кредитів	5	5
Обсяг годин, в тому числі:	150 год.	150 год.
Аудиторні	70	20
Модульний контроль	10	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	70	130
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – дати студентам теоретичні знання і сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення *компетенцій*:

18) Здоров'язберігальна – знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з оздоровчого фітнесу.

19) Фізкультурно-педагогічна – здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з оздоровчого фітнесу. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатоμο-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня. Здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з різних видів

оздоровчого фітнесу, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками. Здатність проводити навчальні заняття, використовуючи засоби рекреаційних технологій з урахуванням особливостей учнів та людей різного віку та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів. Здатність розробляти оздоровчі тренувальні програми різних за спрямованістю видів занять з оздоровчого фітнесу. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з оздоровчого фітнесу, регулярно оцінювати рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

20) Здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії.

21) Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичної рекреації у своїй майбутній професійній діяльності.

22) Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.

23) Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять рекреативної спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.

24) Створити у студентів уявлення про види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

25) Розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються у фізичній рекреації.

26) Створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення.

27) Ознайомити студентів з методами тестування рухових можливостей людини.

28) Навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання в роботі з різними верствами населення під час оздоровчо-рекреаційних видів занять.

3. Результати навчання за дисципліною.

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

12) демонструвати вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності;

13) демонструвати на основі володіння технологіями розробки навчальної та методичної документації здатність розробляти програми оздоровчих тренувальних занять з різних видів танцювального фітнесу;

14) виконувати рухи узгоджено до музичного супроводу;

15) використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ;

16) здійснювати самоконтроль стану під час занять фітнесом;

17) виконувати комплекси вправ аеробної спрямованості;

18) складати конспекти різних форм занять фізичної рекреації, визначити основні завдання до них на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я (хвороби), рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості;

19) регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;

20) вивчати та аналізувати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду;

21) вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків;

22) вміти використовувати засоби і методи вирішення оздоровчих завдань засобами оздоровчо-рекреаційних видів діяльності.

4. Структура програми навчальної дисципліни

Тематичний план для заочної форми навчання

№	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторні:					Самостійна робота	Семестровий контроль
П / П	Усього	Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Модульний контроль			
СЕМЕСТР 3								
Змістовий модуль I								
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ								
1	Характеристика основ сфери фізичної рекреації в суспільстві	48	2		4		40	
2	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	34	2		4		30	
	<i>Разом</i>	82	4		8		70	
Змістовий модуль II								
ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ								
3	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	34			4		30	
4	Організація активного дозвілля з різними групами населення.	34			4		30	
	<i>Разом</i>	68			8		60	
	Разом за навчальним планом	150	4		16		130	

5. Програма навчальної дисципліни

СЕМЕСТР 3

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Характеристика основ сфери фізичної рекреації в суспільстві (2 год.). Характеристика основних понять дисципліни «Основи фізичної рекреації». Характеристика поняття «вільного часу» та дозвілля людини. Ознаки фізичної рекреації. Характеристика поняття стомлення: його види, ознаки перевтоми. Значення фізичної рекреації в житті людини. Класифікація рекреаційної діяльності людини. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації. Характеристика поняття «стрес», його види, стадії, ознаки, шляхи попередження.

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація, рекреаційних ефект, дозвілля, фітнес, кондиційне тренування, стомлення, відновлення, стрес, стресор, еустрес, дистрес, «хвороби цивілізації», медитація, релаксація, аутогенне тренування.

Практичне заняття 1. Методичні засади кондиційного тренування (2 год.).

Практичне заняття 2. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки (2 год.).

Лекція 2. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2 год.) Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика спортивних програм. Характеристика фітнес-програм. Характеристика рекреаційних програм. Характеристика оздоровчих програм.

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційних програми, оздоровчі програми.

Практичне заняття 3. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки (2 год.).

Практичне заняття 4. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів силового фітнесу та стретчінгу (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Практичне заняття 5. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пілатесу (2 год.).

Практичне заняття 6. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги (2 год.).

Практичне заняття 7. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів силового фітнесу та стретчінгу (2 год.).

Практичне заняття 8. Організація та проведення народних ігор та забав (2 год.).

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	0	0
Відвідування семінарських	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	4	4	4	4
Робота на семінарському занятті	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-		-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20	4	20
Виконання модульної роботи	-	-	-	-	-
Разом			66		64
Максимальна кількість балів : 130					
Розрахунок коефіцієнта : $130 : 100 = 1,3$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ		
Тема 1. Характеристика основ сфери фізичної рекреації в суспільстві (40 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Тема 2. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (30 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Змістовий модуль II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ		
Тема 3. Особливості застосування сучасних фітнес- технологій (30 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Тема 4. Організація активного дозвілля з різними групами населення (30 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Разом: 130 годин		Разом: 40 балів

Студент може отримати за виконання самостійної роботи 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. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищій 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

7. Навчально-методична картка дисципліни «Рекреаційні технології» II курс, III семестр.

Разом: 150 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 16 год., самостійна робота – 130 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ				ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ			
Лекції	1		2					
Теми лекцій	Характеристика основ сфери фізичної рекреації в суспільстві		Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності					
Відвідування лекції, бали	1		1					
Теми практичних занять	Методичні засади кондиційного тренування	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів силового фітнесу та стретчингу	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пилатесу	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів силового фітнесу та стретчингу	Організація та проведення народних ігор та забав
Відвідування практичних занять, бали	1×4				1 × 4			
Робота на практичних заняттях, бали	4 × 10				4 × 10			
Самостійна робота, бали	5 × 4				5 × 4			
Підсумковий контроль	Залік							

$$130 : 100 = 1,3$$

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012. - 724с.
5. Фізична рекреация: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова, О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Додаткова:

2. Адирхаева Л.В., Адирхаев С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
3. Андреева О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації Зб. наук. праць “Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. Харків: ХХІІІ, 2009. - №9. – С.7-11.
3. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
4. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М.: Недра Коммюникейшен ЛТД, 1999. – 664 с.
5. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
6. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
7. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
9. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
10. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.

11. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
12. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
13. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
14. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
15. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с.
16. 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.
17. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
18. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
19. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
20. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ. ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.
21. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
22. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
24. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
25. Теорія і методика фізичного виховання і спорту /За ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – С. 392.
26. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2012. – Том 2. – 368 с.
27. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
27. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

9. Додаткові ресурси

