

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, ініціали)  
« 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 20<sup>19</sup>/20<sup>20</sup> н.р. \_\_\_\_\_ (Білецька ВВ). « 29 » 08 20<sup>19</sup> 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*:

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

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

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

6) 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.

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

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

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

10) Ознайомити студентів з методами тестування рухових можливостей людини.

11) 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:**

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) скласти 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 заочної форми навчання

№	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторні:					Самостійна робота	Семестровий контроль
		Усього	Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Модульній контроль		
<b>СЕМЕСТР 3</b>								
<b>Змістовий модуль I</b>								
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ</b>								
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	
<i>Разом за навчальним планом</i>		<b>150</b>	<b>4</b>		<b>16</b>		<b>130</b>	

## 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 стретчингу (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 стретчингу (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
<b>Змістовий модуль I</b>		

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

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
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги</i>	35-59



<i>результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <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				Зміст	
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ				ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЇ	
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 Пілатесу	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги
Відвідування практичних занять, бали	1×4					
Робота на практичних заняттях, бали	4 × 10					
Самостійна робота, бали	5 × 4					
Підсумковий контроль					Залік	

**130 : 100**

## 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. Рекреація 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 рекреація: 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:*

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. 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., Муравов 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**