

Силабус курсу

Фізична рекреація

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 4, Семестр: 7

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту., доцент, **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

malyar_n@yahoo.com, +380977206401

Опис дисципліни

Дисципліна “Фізична рекреація” спрямована на формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційної діяльності; про проведення рекреаційно-оздоровчих занять; про застосування у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму); створення уявлення у майбутніх фахівців про основні положення комерційної рекреаційно-оздоровчої діяльності (утворення фізкультурно-оздоровчого (спортивного) клубу, нормативно-правова база, підприємництво у сфері ФК і С та ін.), формування знань та практичних вмінь щодо здійснення управлінської діяльності у фізкультурних організаціях різного типу, застосування засобів відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.), здійснення контролю за оздоровчим ефектом занять. Розділи даної дисципліни спрямовані на ознайомлення студентів з теорією походження рекреації, з соціальними та економічними функціями рекреаційно-оздоровчої діяльності, видами туризму, формами рекреаційного туризму, сутністю сучасних оздоровчих систем.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація»	Знати про теорію походження рекреації, Знати предмет, завдання, принципи та засоби дисципліни, сутність, класифікацію, форми і функції рекреації у суспільстві, посадові обов'язки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери;	Тести, опитування

		Знати основні поняття фізичної рекреації: рекреація, фізична рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін.	
2/2	Історія розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати про походження теорій рекреації: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія Стенлі Холса, теорія Карла Гросса, теорія релаксації, теорія самовираження; Знати історію розвитку рекреаційної діяльності на Україні та за кордоном, сучасний стан та перспективи розвитку рекреаційної діяльності в Україні.	Тести, опитування
2/2	Організаційні форми фізичної рекреації	Знати організаційні форми та основні категорії РД: внутрішня та міжнародна; Знати класифікацію видів туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгічний, спелео-, дайвінг та ін. Знати типи закладів, у яких здійснюється зазначена професійна діяльність.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	Знати систему засобів та методів фізичної рекреації; Знати про вплив гігієнічних факторів та природніх чинників на ефективність занять фізичними вправами.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Соціально-культурні аспекти рекреації	Знати про рекреацію як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики; Знати функції рекреації (якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства).	Тести, опитування
2/2	Концепція вільного часу - як категорія рекреації	Знати підходи до теорії вільного часу. Ознаки вільного часу. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу.	Тести, опитування
2/2	Фізична рекреація та здоров'я населення	Знати визначення поняття "здоров'я" людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини	Дидактичні тести, опитування
2/2	Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати сутність туристичної діяльності та її значення. Подано основні поняття туристичної діяльності; Знати організацію турпоходу вихідного дня. Розглянуто всі етапи здійснення турпоходу, особливості туристичного спортивного (категорійного) походу.	Дидактичні тести, опитування
2/2	Лікувальний туризм	Знати характеристику лікувального туризму та його основних понять, природні лікувальні ресурси та курортні території, класифікацію лікувально-туристичних режимів, особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.	

2/2	Фітнес як засіб оздоровлення	Фітнес. Його мета і завдання. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.	Тести, питання
2/2	Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	Знати про використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях	Тести, питання
2/2	Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку	Типи міських парків. Видатні парки України. Рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.	Тести, питання
2/2	Нетрадиційні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності	Знати про особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури (озокерит, електрофорез, ультразвук, динамік, барокамера, кислородні коктейлі та ін.), сауна та баня (сутність, особливості, відмінності).	Дидактичні тести, питання
2/2	Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи	Знати сутність фізкультурно-спортивного підприємства, його види та їх характеристика. Характеризуються особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах (характерні риси традиційних і сучасних організацій). Типи господарських товариств. Розглядається питання відкриття фізкультурно-оздоровчого клубу та необхідна правова база. Знати нормативно-правову базу РД і організації, що управляють її функціонуванням.	Дидактичні тести, питання

Літературні джерела

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : автореф. дис. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Гакман Анна Вікторівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 43 с.
3. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової 178 роботи : монографія / Н. Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.
4. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / О.Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 40 с.

6. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
8. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 40 с.
9. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
10. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.

<ul style="list-style-type: none"> ● Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<ul style="list-style-type: none"> ● Політика щодо академічної доброчесності: Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
<ul style="list-style-type: none"> ● Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5
10 %	10 %	10 %	10 %	5 %	15 %	40 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-7	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 8-14	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)	(письмової робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або роботи в MOODLE:10 тестів (по 10 балів) + 2 практичних завдання (по 30 балів)

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно

B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом