

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:
Перший проректор
Набока О.Г.
Набока О.Г.
(ПІБ)
«30» серпня 2021 р.



РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)
за освітньо-професійною програмою
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(назва програми)
мова навчання українська

Розробник: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Дичко В.В. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Горобець Л.В. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики ДВНЗ «ДДПУ».

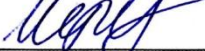
Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології _____  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення _____  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“30” серпня 2021 р.

протокол № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Дисципліна фахового вибору	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 8	Лекції	
	16 год.	14 год.
	Практичні	
	16 год.	10 год.
	Самостійна робота	
	88 год.	96 год.
Вид контролю: залік		

Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні напрямки рекреаційної діяльності» є поглиблення здобувачами другого (магістерського) ступеня вищої освіти теоретичних знань та практичних умінь і навичок студентів щодо організації рекреаційної діяльності та проведенні різних форм занять в системі оздоровлення населення, які необхідні у діяльності фахівця сфери здоров'я людини.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової)
«Сучасні напрямки рекреаційної діяльності»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою їх професійної діяльності.</p> <p>пропагування залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, вміти рекомендувати рекреаційну та фізкультурно-спортивну діяльність,</p> <p>поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.</p> <p>уміння вирішувати теоретичні засади рекреаційної діяльності.</p> <p>формувати у учнів загальноосвітніх шкіл потреби до рухової активності та створення умов для їх задоволення.</p> <p>проведення просвітницької роботи з питань оздоровлення учнів засобами рекреації.</p> <p>організовувати та проводити змагання, конкурси, показові виступи, фестивалі, спортивні свята та інші заходи у школі у позаурочний час.</p>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних генетичних задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда).</p> <p>Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування;</p> <p>письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання)</p> <p>Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

3. Структура навчальної дисципліни

№ з/ п	Назви тем	Кількість годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		усьог о	зокрема			усьог о	зокрема		
			л	пр.	с.р.		л	пр.	с.р.
1	Тема 1. Походження рекреації і її сутність	14	2	2	10	16	2		14
2	Тема 2. Засоби та методи рекреації	14	2	2	10	18	2	2	14
3	Тема 3. Система рекреаційної діяльності: мета, цілі, функції та структура	16	2	2	12	18	2	2	14
4	Тема 4. Соціально-культурні аспекти рекреації	16	2	2	12	18	2	2	14
5	Тема 5. Визначення поняття «здоров`я» людини, його компоненти та передумови	16	2	2	12	18	2	2	14
6	Тема 6. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації	16	2	2	12	18	2	2	14
7	Тема 7. Рекреаційні технології.	24	4	4	20	14	2		12
	Усього годин	120	16	16	88	120	14	10	96

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Походження рекреації і її сутність	2	2
2	Засоби та методи рекреації	2	2
3	Система рекреаційної діяльності: мета, цілі, функції та структура	2	2
4	Соціально-культурні аспекти рекреації	2	2
5	Визначення поняття «здоров`я» людини, його компоненти та передумови	2	2
6	Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації	2	2
7	Рекреаційні технології	4	2
	Разом	16	14

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Педагогіка вільного часу як важливий елемент педагогіки як гуманістичної науки про основи навчання та виховання людини	2	
2	Головні елементи рекреаційного стилю життя	2	2
3	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	2	2
4	Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики	2	2
5	Основні дефініції поняття «здоров`я», їх обґрунтування. Біологічна та соціальна сутність здоров`я	2	2
6	Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування	2	2
7	Рекреаційні технології	4	
...	Разом	16	10

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
1	Історія формування і теорії походження рекреації	10	14
2	Норми оздоровчо-рекреаційної рухової	10	14

	активності для різних категорій населення		
3	Характеристика поняття «SPA» і «Wellness».	12	14
4	Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу.	12	14
5	Основні принципи рухової активності як основа здорової поведінки	12	14
6	Лікарсько-педагогічний контроль – як фактор управління здоров'ям людини в процесі занять фітнесом	12	14
7	Методика використання фізичних вправ для корекції надлишкової маси тіла	20	12
	Разом	88	96

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, шляхом виконання

завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

7. Рекомендована література

Основна література:

1. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.

2. Іваній І. В., Клапчук В. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Львів : Новий світ-2000, 2018. 236 с.

4. Фізична активність и здоров'я : навч. посібник / уклад.: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, И. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 35 с.

5. Ранкова гігієнічна і виробнича гімнастика: навч. посібник / уклад. А. А. Черепок [та ін.]. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 19 с.

Допоміжна література:

1. Грибан В. Г. Валеологія : підруч. 2–ге вид., перероб. та допов. Київ : ЦУЛ, 2018. 342 с.

2. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Київ : ЦУЛ, 2018. 768 с.

3. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні [Електронний ресурс] : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

4. Іваній, І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

5. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с.

6. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с.

7. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

8. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Львів : Новий світ-2000, 2018. 236 с.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab il/metod_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab%20il/metod_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

2. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab il/presentations/uk/med/health/ptn/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab%20il/presentations/uk/med/health/ptn/)

3. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab il/classes_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reab%20il/classes_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

4. Ранкова гігієнічна і виробнича гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посібник / упоряд .: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, І. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 19 с. Режим доступу:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7014>

5. Фізична активність і здоров'я [Електронний ресурс]: навч. посібник / упоряд .: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, І. В. Ткалич, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 35 с. Режим доступу:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7013>

6. Стрес и здоров'я [Електронний ресурс]: навч. посібник / уклад. : А. А. Черепок, Н. Г. Волох, Н. В. Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 33 с. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7015>

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Сучасні напрямки рекреаційної діяльності» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2096>)

Дистанційний курс розраховано на сім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, тестування, завдання до самостійної роботи.