

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
28 серпня 2017 р.

Програма вибіркової навчальної дисципліни
РЕКРЕАЦІЙНІ ФОРМИ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта

014 Середня освіта

Код та найменування спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Предметна спеціалізація

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2017

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Рожков Ігор Миколайович, професор кафедри теорії та методики фізичної культури

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» червня 2017 року № 11

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н.І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» для магістрантів галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта, 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та методичні основи оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, філософія, психологія, медико-біологічні та спортивно-педагогічні дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» складається з таких кредитів:

- I. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті.
- II. Засоби та методи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності.
- III. Фізична рекреація та здоров'я населення.
- IV. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.
- V. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.
- VI. Оздоровчі тренування.
- VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** вивчення навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» є засвоєння магістрантами спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» є:

- озброєння майбутніх фахівців знаннями теорії походження рекреації;
- формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- надання практичних навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- навчання застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих тощо).

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загально-предметні компетенції (ЗК) :

- здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень (ЗК-1);
- діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну й етичну відповідальність за ухвалені рішення (ЗК-4);

- здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності (ЗК-7).

Фахові компетенції (ФК):

- готовність до систематизації, узагальнення й поширення вітчизняного й закордонного методичного досвіду в професійній області (ФК-6);
- здатність розробляти цільові тренувальні програми й плани підготовки спортсменів різної кваліфікації (ФК-8);
- здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти (ФК-10);
- здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури й спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі й віку, природничих і економічних особливостей регіону (ФК-12);
- здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу; науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФК-14);
- удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури (ФК-16);
- здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій (ФК-17);
- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування (ФК-18)

У результаті вивчення дисципліни магістрант повинен:

Знати:

- основні поняття і терміни;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчо-рекреативної спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Уміти:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

Володіти:

- способами осмислення й критичного аналізу занять оздоровчої спрямованості;
- навичками вдосконалювання й розвитку свого професійного потенціалу;
- знаннями в галузі рекреаційних форм у спортивній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» відводиться 210 годин (7 кредитів за ECTS).

Екзамени за кредити магістранти отримують згідно до вимог кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1

Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті

Тема 1. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті. Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

Кредит II

Засоби та методи фізичної рекреації.

Методи визначення рухової активності

Тема 1. Засоби фізичної рекреації. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Тема 2. Методи фізичної рекреації. Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

Тема 3. Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

Кредит III

Фізична рекреація та здоров'я населення

Тема 1. Фізична рекреація та здоров'я населення. 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.

Кредит IV

Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення

Тема 1. Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Тема 2. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Кредит V

Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини

Тема 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

Кредит VI

Оздоровчі тренування

Тема 1. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.

Тема 2. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

Кредит VII

Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення

Тема 1. 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.

Тема 2. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Тема 3. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.

Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

3. Рекомендована література

Основна література:

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

Додаткова література:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Амосов Н.М., Бендет Я.А. К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. -1989. - № 3. - С. 2 - 3.
3. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев.- М.: Вече, 2001.–320 с.
4. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Гуревич И. А. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
5. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев - Л.: ВИФК, 1985. - 118 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008.-Т. 1.- С 69-86.
7. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1. - С 104-126.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. - Л.: Штабар, 1997. - 208 с.
9. Луцький А.А. Туризм для всіх. . Івано-Франківськ, 1996. . 142 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Матвеев Л. П. - М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.

11. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт / А.Р. Матвіїв // Фізична культура, спорт та здоров'я. - Х.: ХаДІФК, 1997. - С. 215 . 217.
12. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М.Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
13. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.
14. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов.- М.: Наука, 1995. -118 с.
15. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4.- С. 55-57.
16. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта : [монография] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. - К. : Здоров'я, 1986. - 208 с.
17. Фарфель В. С. Физиология спорта : очерки / В. С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1960. - 384 с.
18. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318 с.
19. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян - Т. : Навчальна книга - Богдан, 2001. - Ч. 1. - 272 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

При перевірці знань магістрантів доцільно використовувати наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий (екзамен).

5. Засоби діагностики успішності навчання

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирьохбальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.