

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Рекреаційно-оздоровча діяльність”

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - - 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність - 073 «Менеджмент»,

Освітня програма - «Менеджмент»

Кількість кредитів – 3 – 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 2, семестр – 4

Компонент освітньої програми – обов’язковий.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Данилевич Мирослава Василівна – доктор педагогічних наук, професор, професорка кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03

e-mail: mdanylevych@ukr.net

Опис дисципліни

Стан здоров’я населення України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення працездатності, раціонального проведення дозвілля є рекреаційно-оздоровча діяльність. Усі випускники закладів вищої освіти повинні оволодіти знаннями з основ ведення здорового способу життя, уміннями застосовувати теоретичні знання на практиці, що є запорукою активного і творчого довголіття.

Мета курсу - розширити знання студентів щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувати навички її використання діяльності у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя.

Завдання курсу – надати студентам знання з теорії та методики проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувати уявлення про різноманітні види рекреаційно-оздоровчої діяльності, про раціональні обсяги організованої рухової активності; сформувати практичні навички використання рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням інтересів та функціональних особливостей організму людини;

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Тема 1. Введення в дисципліну «Рекреаційно-оздоровча діяльність»	8	2		6	<ul style="list-style-type: none"> - основні терміни і поняття; - стан здоров'я населення в Україні; - чинники здоров'я; - компоненти здорового способу життя; - історію формування фізичної рекреації; - чинники розвитку, різновиди і характеристики фізичної рекреації; - форми та функції фізичної рекреації
Тема 2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні	10	2	2	6	<ul style="list-style-type: none"> - виникнення міжнародного руху спорт для всіх; - міжнародні організацій, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність; - передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном - зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні.
Тема 3. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої діяльності	10	2	2	5	<ul style="list-style-type: none"> - структуру системи менеджменту рекреаційно-оздоровчих послуг; - маркетинг рекреаційно-оздоровчих послуг; - завдання, принципи та форми проведення пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності; - засоби розповсюдження реклами рекреаційно-оздоровчих послуг.
Тема 4. Характеристика фізичного стану людини	12	2	2	8	<ul style="list-style-type: none"> - підходи до визначення поняття «фізичний стан»; - характеристика рівнів фізичного стану людини; - методи визначення рівня фізичного стану людини; - спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини.
Тема 5. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності	12	2	2	8	<ul style="list-style-type: none"> - циклічні вправи у рекреаційно-оздоровчій діяльності, їх переваги і недоліки; - ходьбу та біг як засоби оздоровлення населення; - особливості використання їзди на велосипеді у рекреаційно-оздоровчій діяльності; - оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан; - плавання як засіб оздоровлення, його вплив на організм.
Тема 6. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності	10	2	2	6	<ul style="list-style-type: none"> - спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я; - особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми; - програмування занять спортивними ігр; - особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях
Тема 7. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності	12	2	2	10	<ul style="list-style-type: none"> - оздоровчі види гімнастики; - особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях; - характеристику фітнесу як засобу оздоровлення; - атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови.
Тема 8. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності з різними верствами населення	12	2	2	8	<ul style="list-style-type: none"> - біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатоμο-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; - методику проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку; - особливості організації рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.
Усього годин	90	16	14	60	

Згідно з вимогами освітньої програми студенти мають досягти таких результатів навчання:

1) загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

2) фахові компетентності:

СК 21. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів.

СК 22. Розуміння процесів організації туристичних подорожей готельного та ресторанного господарства.

Програмні результати навчання:

ПРН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН 26. Пояснювати особливості організації рекреаційно-туристичного простору.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // 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.3.- С.154 - 211.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
5. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

ДОДАТКОВА

1. Danylevych M. Modern Look at Training of Prospective Specialists in Physical Education and Sport to Recreational and Health-Related Activities / M. Danylevych, G. Ivanova, P. Slobozhaninov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2017 –№ 2 (66). – С. 50 – 58.
2. Features of formation the professional competence of future managers of physical culture and sports /Yevhen Prystupa, Svitlana Kryshtanovych, Myroslava Danylevych, Ihor Lapychak, Myroslav Kryshtanovych, Petro Sikorskyi, Zoryana Podolyak // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is.1. – Art 44. – [P. 441-446](#). DOI:10.7752/jpes.2020.s1064 (*Scopus*).
3. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych Myroslava, Zakharina Ievgeniia, Hrybovska Iryna, Romanchuk Olha, Hutsulyak Victoria // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is.1. – Art 44. – [P. 318-323](#). DOI: 10.7752/jpes.2020.s1044
4. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, В. О. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 17. – С. 81 – 85.
5. Данилевич М. В. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Данилевич М. В. // Наукові записки Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Бердянськ, 2017. Вип. 2. – С. 207–212.
6. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів.– Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.
7. Данилевич М. В. Реалізація компетентнісного підходу у підготовці фізкультурних фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2017. – С. 51–52.
8. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

9. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.
10. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.
11. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця, 1995. – 123с.
12. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013 . – Вип. 10(37). – С. 307–312.
13. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації / Мирослава Данилевич // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. III Міжнар. наук.-метод. конференції – Суми, 2016. – С. 14–15.
14. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
15. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
16. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.
17. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
18. 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.
19. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2010. – 84 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>
2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>
3. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
4. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
5. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
6. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9491/1pdf>
7. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9490/1pdf>
8. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10469/1.pdf>
9. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>