

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного університету
від 31 серпня 2017 року
(протокол № 1)

**Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної
рухової активності**

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки
бакалавр
спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Бердянськ
2017 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Расторгуєва І.С., старший викладач кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету "16" червня 2017 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (Здоров'я людини).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення принципів, завдань та засобів рухової активності, її вплив на організм людини.

Міждисциплінарні зв'язки: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» передбачає інтеграцію знань, здобутих студентами при вивченні таких дисциплін: «Анатомія та фізіологія людини», «Гігієна», «Біохімія».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни “Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності” є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів за участю різних верств населення.

1.2. Основними завданнями дисципліни “Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності” є вивчити походження фізичної рекреації та її сутність; знати соціально-культурні аспекти фізичної рекреації; враховувати розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я; опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять; вміти визначати раціональний зміст та обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять; вміти проводити оздоровче тренування із використанням різних видів рекреаційно-оздоровчих занять.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

ФК 11. Здатність проводити оцінку та моніторинг рівня здоров'я, прогнозувати стан індивідуального та суспільного здоров'я; здійснювати індивідуальні та групові консультації з питань здорового способу життя.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 12. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.

ПРН 14. Уміти проводити діагностичне обстеження дітей та підлітків з використанням експрес-методів діагностики здоров'я.

ПРН 19. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

ПРН 20. Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 6 кредити ЄКТС/ 180 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

- Тема 1. Теорія і походження рекреації.
- Тема 2. Фізична рекреація.
- Тема 3. Основи теорії здоров'я.
- Тема 4. Здоровий спосіб життя.
- Тема 5. Теорія мотивації діяльності. Теорія стомлення і відновлення.
- Тема 6. Теорія вікового розвитку організму людини.
- Тема 7. Методи визначення рухової активності.
- Тема 8. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.
- Тема 9. Засоби фізичної культури.
- Тема 10. Оздоровча фізкультура.
- Тема 11. Лікарський контроль у ФК.
- Тема 12. Методи оцінки фізичного стану.
- Тема 13. Оздоровча гімнастика.
- Тема 14. Східні оздоровчі гімнастики.
- Тема 15. Оздоровчий біг, ходьба.
- Тема 16. Оздоровче плавання.
- Тема 17. Побудова занять з силового тренування чоловіків.
- Тема 18. Побудова занять з силового тренування жінок.
- Тема 19. Фітнес-технології аеробної спрямованості.
- Тема 20. Фітнес-технології з застосуванням водного середовища.
- Тема 21. Рекреаційний потенціал курортів.
- Тема 22. Кліматотерапія.
- Тема 23. Організаційні форми дозвілля в освітніх установах.
- Тема 24. Організаційні форми дозвілля в санаторно-курортних закладах.

3. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А., Магльований А.В. – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В.Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 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. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
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.

Допоміжна:

6. Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. / Синтия Вейдер. — 2-е видання. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 288 с.: ил. — (Домашний тренер).
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. — К. : Наук. світ, 2008. — 198 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин Ю.В., Менхин А.В. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
9. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Мн.: Тесей, 2003. — 484 с.
10. Плавание. Учебник для вузов / под общ. ред Платонова В.Н. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 564 с.
11. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 172 с.
12. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 504с.
13. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. — Киев: "Олімпійська література", 2004. — 359 с.

4. Методи навчання:

1. За джерелами передачі й характером сприйняття інформації : словесні, наочні, практичні.

1.1. Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда.

1.2. Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

1.3. Практичні: вправи, практичні роботи.

2. За основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання: методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

3. Методи контролю і самоконтролю у навчанні:

3.1. метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване;

3.2. метод письмового контролю;

3.3. метод тестового контролю.

4. Бінарні методи:

4.1. Методи викладання: інформаційно-повідомляючий; пояснювальний; інструктивно-практичний; пояснювально-спонукаючий; пояснювальний.

4.2. Методи навчання: виконавчий; репродуктивний (відтворюючий); продуктивно-практичний; частково-пошуковий; пошуковий.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік**6. Система оцінювання**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни