

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

“30” червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

**Рекреаційні та реабілітаційні технології**

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_

галузь знань \_\_\_\_\_ 01 Освіта /Педагогіка \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

спеціальність \_\_\_\_\_ 014 Середня освіта \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

предметна спеціальність \_\_\_\_\_ 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

освітня програма \_\_\_\_\_ Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

вид дисципліни \_\_\_\_\_ за вибором \_\_\_\_\_  
(обов'язкова / за вибором)

факультет \_\_\_\_\_ біологічний \_\_\_\_\_

2023/2024 навчальний рік

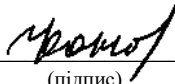
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«16» червня 2023 року, протокол № 6

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Анастасія ЛІТВІНОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «30» травня 2023 року, № 9


В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА  
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА  
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від «21» червня 2023 року № 11

Голова науково-методичної комісії  Ольга ТАГЛІНА  
(підпис)

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Рекреаційні та реабілітаційні технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

### 1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни є формування системи професійних знань, методичних вмінь та навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять і заходів за участю різних верств населення.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Забезпечити здобувачів знаннями щодо:

- ✓ фізичної рекреації та її основних функцій;
- ✓ засобів, методів, методичних прийомів фізичної рекреації,
- ✓ впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я;
- ✓ форм організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- ✓ особливостей реалізації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.

1.3. Кількість кредитів 4 (5 – заочна форма)

1.4. Загальна кількість годин 120 (150 годин – заочна форма)

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Нормативна	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
3-й	4,5-й
Семестр	
6-й	7,8,9-й
Лекції	
28 год.	12 год.
Практичні, семінарські заняття	
28 год.	12 год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
64 год.	126 год.
Індивідуальні завдання, у т. ч.	
5 год.	10 год.

1.6. Заплановані результати навчання

Здобувачі повинні досягти таких результатів навчання:

- 1) компетентності з інтерпретації, оцінки та узагальнення інформації і даних про стан здоров'я особистості;

- 2) знання будови, функцій опорно-рухового апарату та систем організму людини в нормі, під час фізичних навантажень та впливу довкілля;
- 3) вміння складати індивідуальні оздоровчі програми, застосовувати методи валеологічної профілактики та оздоровлення, використовувати здоров'язбережувальні технології;
- 4) знання джерел та етапів розвитку, теорії і технології, принципів, засобів та методів, методологічних та педагогічних основ і форм організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 5) вміння забезпечувати безпечну роботу відповідно до місця роботи (наукова лабораторія, валеодіагностичний кабінет, кімната здоров'я, методичний кабінет тощо).

## **2. Тематичний план навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

#### *Тема 1. Основні поняття та визначення дисципліни.*

Фізична рекреація, її значення в житті людини. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

*Тема 2. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини.*

Характеристика основних потреб організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення.

*Тема 3. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди.*

Особливості розвитку рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Особливості розвитку рухів підлітків та юнаків середнього і старшого шкільного віку. Особливості проявів рухової активності у зрілому та літньому віці.

#### *Тема 4. Методи контролю та визначення рухової активності.*

Загальна характеристика методів визначення рухової активності. Методи опитування. Метод хронометражу. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратами. Методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.

*Тема 5. Норми та особливості проведення занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.*

Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Особливості проведення занять із дітьми різного віку. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків. Особливості проведення занять зі студентською молоддю, з особами першого та другого періоду зрілого віку, з особами пенсійного віку. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих..

### **Розділ 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я**

*Тема 6. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.*

Загальні положення: предмет, об'єкт, суб'єкт вивчення дисципліни. Міждисциплінарні зв'язки. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я. Рухова активність і демографічна криза в країні. ОРРА – ефективний напрям підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні. Системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

#### *Тема 7. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.*

Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Німецька школа фізичного виховання. Шведська школа фізичного виховання.

Французька школа фізичного виховання. Сокольська школа фізичного виховання. Фізичне виховання у сучасному світі. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

*Тема 8. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми, оздоровчі програми. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація спортивних програм: офіційні, неофіційні. Класифікація фітнес-програм. Класифікація рекреаційних програм. Класифікація оздоровчих програм.

*Тема 9. Структура та зміст фітнес-програм, технології впровадження фітнес-програм серед населення.*

Структура фітнес-програм: цільова установка, етапи тренування, методи контролю та оцінки, заходи безпеки та застереження, спеціальна література та джерела. Структура окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку: підготовча частина, основна частина, заключна частина. Стретчинг як один із компонентів сучасних фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм. Фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах.

*Тема 10. Технології рухової активності аеробної спрямованості.*

Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Термін аеробіка. Типи фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Фази заняття за програмою аеробіки: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження. Тест К. Купера. Оздоровча ходьба, біг підтюпцем та їх оздоровчий ефект.

*Тема 11. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.*

Програма катання на роликів ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки.

*Тема 12. Фітнес-програми, засновані на видах гімнастики.*

Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості. Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури. Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення). Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості: Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика), Калланетика, шейпінг, Вправи за системою Пілатеса.

*Тема 13. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.*

Мета туристичних походів. Організаційні форми туризму. Класифікація видів туризму. Поняття «туристична мотивація».

*Тема 14. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.*

Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Кваліфікаційні вимоги до фахівців. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг – переваги та недоліки.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь го	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b><i>Розділ 1. Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i></b>												
Тема 1. Основні поняття та визначення дисципліни	7	2	2			3	8	1				7
Тема 2. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини.	7	2	2			3	8		1			7
Тема 3. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди.	8	2	2			4	10	1				9
Тема 4. Методи контролю та визначення рухової активності.	9	2	2			5	15	1	1			13
Тема 5. Норми та особливості проведення занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.	8	2	2			4	10	1	1			8
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>19</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>3</b>			<b>44</b>
<b><i>Розділ 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я</i></b>												
Тема 6. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.	6	2	2			2	6		1			5
Тема 7. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	6	2	2			2	6	1	1			4

Тема 8. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	6	2	2			3	10	1				9
Контрольна робота	5					5	10					10
Тема 9. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження фітнес-програм серед населення.	10	2	2			6	12	1	1			10
Тема 10. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	10	2	2			6	12	1	2			9
Тема 11. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	10	2	2			6	11	1	1			9
Тема 12 Фітнес-програми, засновані на видах гімнастики.	10	2	2			6	11	1	1			9
Тема 13 Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів	8	2	2			4	11	1	1			9
Тема 14 Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	9	2	2			5	10	1	1			8
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>81</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>45</b>	<b>99</b>	<b>8</b>	<b>9</b>			<b>82</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>28</b>	<b>28</b>			<b>64</b>	<b>150</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>126</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Основні поняття та визначення дисципліни <i>(за темою 1)</i> .	2	-
2.	Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення <i>(за темою 2)</i> .	2	1
3.	Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди <i>(за темою 3)</i> .	2	--
4.	Метод хронометражу. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратами <i>(за темою 4)</i> .	2	1
5.	Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення <i>(за темою 5)</i> .	2	1
6.	Системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>(за темою 6)</i> .	2	1
7.	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>(за темою 7)</i> .	2	1
8.	Класифікація програм технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>(за темою 8)</i> .	2	-
9.	Контрольна робота		
10.	Технології впровадження фітнес-програм серед населення. Фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм <i>(за темою 9)</i> .	2	1
11.	Технології рухової активності аеробної спрямованості <i>(за темою 10)</i> .	2	2
12.	Фітнес-програм аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв <i>(за темою 11)</i> .	2	1
13.	Фітнес-програми, засновані на видах гімнастики <i>(за темою 12)</i>	2	1
14.	Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів <i>(за темою 13)</i> .	2	1
15.	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу <i>(за темою 14)</i> .	2	1
<b>Разом</b>		<b>28</b>	<b>12</b>



## 5. Завдання для самостійної роботи

Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
	денна форма	заочна форма
<b><i>Розділ 1. Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i></b>		
Поняття та показники здоров'я людини; чинники, що на нього впливають (конспект, повідомлення на практичне заняття)	3	7
Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини (конспект, повідомлення на практичне заняття).	3	7
Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди (конспект, повідомлення на практичне заняття).	4	9
Методи контролю та визначення рухової активності (конспект, повідомлення на практичне заняття).	5	13
Норми та особливості проведення занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення (конспект, повідомлення на практичне заняття).	4	8
<b><i>Розділ 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я</i></b>		
Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна (конспект, повідомлення на практичне заняття).	2	5
Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище (конспект, повідомлення на практичне заняття)	2	4
Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (конспект, повідомлення на практичне заняття)	3	9
Підготовка до контрольної роботи	5	10
Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження фітнес-програм серед населення (конспект, повідомлення на практичне заняття)	6	10
Технології рухової активності аеробної спрямованості (конспект, повідомлення на практичне заняття)	6	9
Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв (конспект, повідомлення на практичне заняття)	6	9
Фітнес-програми, засновані на видах гімнастики (конспект, повідомлення на практичне заняття)	6	9
Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів (конспект, повідомлення на практичне заняття)	4	9
Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу(конспект, повідомлення на практичне заняття)	5	8
<b>Разом</b>	<b>64</b>	<b>126</b>

## 6. Індивідуальні завдання

Навчальним планом не передбачене.

## 7. Методи контролю

Поточний контроль, письмові завдання, тематичні доповіді, контрольна робота, передбачена навчальним планом. Підсумковий контроль передбачає виконання письмової екзаменаційної роботи.

## 8. Схема нарахування балів

Поточний контроль та самостійна робота														Контрольні роботи, передбачені навчальним планом	Разом	Екзамен	Сума
Розділ 1					Розділ 2									10	60	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14				
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4				

T1, T2 ... – теми розділів.

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
	<a href="#">для чотирирівневої шкали оцінювання</a>
90 – 100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

### Критерії оцінювання успішності навчання студентів

Сума балів та оцінка за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Критерії оцінювання
<p>Відмінно 90- 100 балів</p>	<p>Ставиться здобувачеві за повні, міцні та систематизовані знання матеріалу в заданому обсязі, за правильне виконання завдань практичного спрямування, що передбачені навчальною програмою, за глибокі знання матеріалу основної та додаткової літератури, за вияв креативності у розумінні та творчому використанні набутих знань і умінь з використанням інформації з інших дисциплін</p>
<p>Добре 70-89 балів</p>	<p>Ставиться здобувачеві за повні та систематизовані знання з дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань, але у відповіді студента наявні незначні помилки</p>
<p>Задовільно 50-69 балів</p>	<p>Ставиться здобувачеві за неповні знання з дисципліни, за відтворення значної частини матеріалу на репродуктивному рівні, за успішне виконання основної частини практичних завдань, засвоєння основної літератури. Здобувач самостійно виконав основні завдання, що передбачені програмою однак допустив деякі погрішності при їх виконанні та у відповіді на екзамені, але володіє необхідними знаннями для їх усунення самостійно або за підказкою викладача.</p>
<p>Незадовільно 0-49 балів</p>	<p>Виставляється здобувачеві, відповідь якого під час відтворення основного програмного матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Здобувач не виконав самостійно передбачені програмою основні завдання або допустив принципові помилки у їх виконанні, допускає суттєві помилки у відповіді</p>

60 балів - студент отримує протягом семестру

40 балів - студент отримує за підсумковий контроль

## 9. Рекомендована література

### Основна література

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник / М.С. Герцик., О.М. Вацеба – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
2. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ О.Д. Дубогай, А.М. Тучак., С.Д. Костікова., А.О. Єфімов – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 104 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
4. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
5. 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.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353.
8. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації / В.А. Товт, О.А. Дуло., С.О. Михайлович, М.І. Товт-Коршинська. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.

### Допоміжна література

1. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда – К.:Олімпійська література, 2007. – 216 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
3. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 13.
4. Brehm W., Bs K. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of Health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 431.
5. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.

## 10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення