

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

В.о. завідувача кафедри

доц. Бабаліч В.А.

«1» вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

04 ВПП Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті

Спеціальність/напрямок: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація:

освітня програма: Фізична культура і спорт

факультет: фізичного виховання

форма навчання: денна, заочна


2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма із засобів рекреації у фізичній культурі та спорті для студентів факультету фізичного виховання за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт.

Розробник: Собко Наталія Григорівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від “1” вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри  Бабаліч В.А.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання: СП20МП, СП21М	заочна форма навчання СПЗ 20МП
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Вибіркова	
Індивідуальне науково- дослідне завдання ---	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		2-й, 1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 1	Рівень вищої освіти: другий магістерський	Семестр	
		3-й, 1-й	3-й
		Вид контролю	
		залік	
		Лекції	
		8 год./ 10 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		6 год./ 8 год.	2 год.
		Лабораторні	
Самостійна робота			
56 год. / 50 год.	84 год.		
Індивідуальні завдання:			

Консультації			
- / 4 год.	4 год.		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1. **Мета дисципліни:** формування у студентів системи знань, навиків і умінь в області оздоровчо-рекреативної фізичної культури; ознайомити з інноваційними фізкультурно-оздоровчими технологіями та шляхами їх інтеграції в практику фізичної культури різних груп населення, що є необхідним елементом становлення фахівця.

2. Основні завдання вивчення дисципліни "Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті":

- розкрити перспективні напрямки в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі;
- сформувати у майбутнього фахівця комплекс знань і умінь, що відображають здоров'я зберігаючі і здоров'я розвиваючі аспекти фізичної культури і спорту;
- забезпечити освоєння системи знань в області фізкультурно-оздоровчих технологій, цілісне осмислення змістовної сторони професійної діяльності в сфері оздоровчо-рекреативної фізичної культури;
- створити уявлення про сучасні наукові концепції в медико-біологічній, психолого-педагогічній областях знань в сфері оздоровчої фізичної культури;
- забезпечити освоєння студентами системи методичних знань і практичних навичок в процесі застосування різних чинників оздоровлення, традиційних і нетрадиційних фізкультурно-оздоровчих технологій в сфері фізичної культури і спорту;
- сформувати вміння і навички забезпечення різних видів контролю та управління за психофізичним і функціональним станом різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- навчити виробляти стратегію, моделювати побудову фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням генотипологічних особливостей (індивідуально-типологічних особливостей, фізичного стану) тих, щозаймаються;
- сформувати у майбутніх фахівців активне творче ставлення до самостійного підвищення професійного рівня, розширення науково-теоретичної бази, вдосконалення практичних навичок у вирішенні низки завдань професійної діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у студента мають бути сформовані такі компетентності:

загальні:

- здатність планувати та управляти часом;
- вільно користується українською та іноземною мовами як засобом ділового спілкування;
- здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання і вміння, в тому числі в нових галузях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності;
- здатність проведення досліджень на відповідному рівні, пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення цілей напрямку;
- здатність до ефективної міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських і національних цінностей;
- навички здійснення безпечної діяльності в умовах професії;
- здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального і фізичного вдосконалення своєї особистості;
- здатність вирішувати проблемні ситуації;
- готовність брати на себе відповідальність за свої рішення в рамках професійної компетенції;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

спеціальні:

- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою результативності тренерської діяльності;
- володіння навичками використання інформаційних технологій для вирішення експериментальних і практичних завдань у галузі фізичної культури і спорту;
- здатність розробляти цільові тренувальні програми і плани підготовки спортсменів різної кваліфікації;
- здатність оцінювати ефективність прийнятих організаційно-управлінських рішень та оптимізувати процес управління;
- спроможність до вдосконалення власного рівня професіоналізму через організацію процесу підготовки спортсменів;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

1.4. Програмними результатами навчання є:

Знання

- знає основні законодавчі документи, нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходить до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо та вміє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури;
- знає традиційні та інноваційні методики управлінської діяльності тренера-викладача в обов'язку, необхідному для виконання всіх функцій і напрямів його діяльності;
- знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

Уміння

- планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.
- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.
- здатний складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити спортивні змагання.
- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- здатний робити науково-обґрунтований відбір, орієнтацію, управління, контроль, моделювання й прогнозування в системі підготовки спортсменів.
- уміння використовувати позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
- уміння застосовувати сформовані компетенції для ідентифікації і розв'язання стандартних і нестандартних професійних ситуацій.

Комунікація

- уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- уміння актуалізувати та застосовувати комунікативні знання, навички, уміння, установки, стратегії і тактики комунікативної поведінки, здобутий досвід комунікативної діяльності, а також індивідуально-психологічні якості особистості задля успішного

здійснення в конкретних умовах педагогічної комунікативної діяльності зі спортсменами, їхніми батьками та колегами.

Автономія і відповідальність

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення набутих знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здатність продемонструвати знання основ професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності в галузі організації навчально-тренувального процесу;
- здатність інтерпретувати результати власних наукових досліджень та виявляти їх практичну значимість;
- здатність розробляти комплексні програми рекреаційної діяльності для різних груп населення;
- здатність до творчого пошуку, оригінального вирішення непередбачуваних проблем у професійній діяльності;
- бути здатним нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні основи фізичної рекреації

Тема 1. Походження рекреації та її сутність.

1. Визначення понять «рекреація» та «фізична рекреація».
2. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.
3. Соціально-культурні аспекти рекреації.
 - 3.1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
 - 3.2. Форми та функції рекреації.

Тема 2. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

1. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови.
2. Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування.
3. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
4. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Розділ 2. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять

Тема 3. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.

1. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі.
2. Структура фізичної підготовленості людини.

Тема 4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

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

Розділ 3. Рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті

Тема 5. Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті.

1. Оздоровче тренування і застосуванням циклічних вправ.
2. Рекреаційні ігри.
 - 2.1. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності;
 - 2.2. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

3. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.
- 3.1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації;
- 3.2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики;
- 3.3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.

Тема 6. Туризм як засіб фізичної рекреації.

1. Розвиток туризму в Україні.
2. Класифікація видів туризму.
3. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	у тому числі						Усього	у тому числі					
л		п	лаб	інд.	Консультації	СРС	л		п	лаб.	інд.	Консультації	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Розділ 1. Теоретичні основи фізичної рекреації														
Тема 1. Походження рекреації та її сутність.	7	1/1	2/2	-	-		4/4	-	1					6
Тема 2. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	9	1/1		-	-		6/6	-						9
Разом за розділом 1	16	2/2	2/2	-	-		10/10	-						15
Розділ 2. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять														
Тема 3. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.	5	-	1/1	-	-		2/2							3
Тема 4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.	15	2/2	1/1	-	-	-/2	12/12		1	2			2	18
Разом за розділом 2	20	2/2	2/2	-	-	-/2	14/14		2	2			2	21
Розділ 3. Рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті														
Тема 5. Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті.	46	4/4	2/4		-	-/2	28/22		2				2	42
Тема 6. Туризм як засіб фізичної рекреації.	8	-/2	-	-	-		4/4							6
Разом за розділом 3	54	4/6	2/4	-	-	-/2	32/26		2	-			2	48
Усього годин	90	8/10	6/8	-	-	-/4	56/50		4	2			4	84

5. Теми семінарських (практичних) занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
Розділ І. Теоретичні основи фізичної рекреації		
1	<i>Тема 1.</i> Походження рекреації та її сутність.	2/2/-
2	<i>Тема 2.</i> Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	-
Розділ 2. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять		
3	<i>Тема 3.</i> Розвиток моторики і фізично підготовленості людини.	1/1/-
4	<i>Тема 4.</i> Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.	1/1/2
Розділ 3. Рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті		
5	<i>Тема 5.</i> Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті.	2/4/-
6	<i>Тема 6.</i> Туризм як засіб фізичної рекреації.	-
Разом		6/8/2

6. Теми лабораторних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачено	

7. Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин
Розділ І. Теоретичні основи фізичної рекреації		
1	<i>Тема 1.</i> Походження рекреації та її сутність.	4/4/6
2	<i>Тема 2.</i> Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	6/6/9
Розділ 2. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять		
3	<i>Тема 3.</i> Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.	2/2/3
4	<i>Тема 4.</i> Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.	12/12/18
Розділ 3. Рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті		
5	<i>Тема 5.</i> Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті.	28/22/42
6	<i>Тема 6.</i> Туризм як засіб фізичної рекреації.	4/4/6
Разом		56/50/84

8. Індивідуальні завдання

Індивідуально-пошукова робота

9. Методи навчання

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, лекція, диспут, обговорення, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація.

Практичні методи: реферат, усне (письмове) повідомлення, захист реферату.

10. Методи контролю

Усне та письмове опитування, експрес-тести, перевірка реферату, залік.

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота (денна форма)					Сума
Розділ 1		Розділ 2	Розділ 3		
Т 1	Т 2	Т3, Т 4	Т 5	Т 6	100 балів
13	12	32	39	4	
25 балів		32 бали	43 бали		

Примітка

Розділ 1.

Тема 1. Студент отримує максимум 5 балів за відповідь напрактичному занятті та максимум 8 балів за самостійну роботу (13балів).

Тема 2. Студент отримує максимум 12 балів за самостійну роботу (12балів).

Розділ 2.

Тема 3, 4. Студент отримує максимум 5 балів за відповідь напрактичному занятті та максимум 27 балів за самостійну роботу (32балів).

Розділ 3.

Тема 5. Студент отримує максимум 5 балів за відповідь на практичному занятті та максимум 34 бали за самостійну роботу (39 бали).

Тема 6. Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

Поточне тестування та самостійна робота (заочна форма)						Сума 100 балів
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		
T 1	T 2	T3	T 4	T 5	T 6	
8	12	4	35	37	4	
20 балів		39 бали		41 бали		

Примітка

Розділ 1.

Тема 1. Студент отримує максимум 8 балів за самостійну роботу (8балів).

Тема 2. Студент отримує максимум 12 балів за самостійну роботу (12балів).

Розділ 2.

Тема 3. Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

Тема 4. Студент отримує 5 балів за присутність на занятті, максимум 5 балів за відповідь на практичному занятті та максимум 25 балів за самостійну роботу (35 балів).

Розділ 3.

Тема 5. Студент отримує максимум 37 балів за самостійну роботу (37 балів).

Тема 6. Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	Задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням	не зараховано з обов'язковим повторним

12. Рекомендована література

Основна

1. Дутчак М.В. Система спорту для всіх як складова здорового способу життя / М.В. Дутчак // Олімпійський спорт і спорт для всіх :тези доповідей Міжнар. наук, конгр. - К.: Олімпійська література, 2010. - С. 613.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2009. - 279 с.
3. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. - Х., 2007. - № 1. - С. 106 - 112.
4. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук, пр./ за ред. С.С. Єрмакова. - Х., 2007. - № 1. - С. 112 - 120.
5. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю.Е. // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 17 - 19.
6. Стафійчук В.І. Рекреалогія / Стафійчук В.І. - К.: Альтерпрес, 2008. - 263 с.
7. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии и перспективы: тез. докл. Междунар. науч. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 521-522.
8. 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.
9. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М.Г. Бердус, В.В. Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. - Варшава, 2002. - С. 223-224.

Допоміжна

1. Андрєєва О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андрєєва, О. Благий // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІVВсеукр. наук.-практ. конф. - Л., 2004. - С. 244-245.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О.О. Бейдик. - К.: Київський університет, 2001. – 395 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков. - К.: Знання України, 2004. - 82 с.
4. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В.Л. Волков // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006.-Вип. 10. - Т. 1. - С. 191-196.
5. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.0002 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М.В. Дутчак. - К., 2009. - 39 с.
6. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук, світ, 2008. - 198 с.
7. Лігала сорока по зеленім гаю. Дитячі та молодіжні українські народні ігри / у поряд. Г.Т. Довженюк. - К.: Молодь, 1990. - 160 с.

8. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления / Г.П. Малахов. - СПб.: Комплект, 1995. - 302 с.
9. Мороз Ю.М. Особливості розвитку рекреаційної сфери в Україні та світі // Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 123-126.
10. Організація та методика оздоровчо-фізичної культури і рекреаційного туризму: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О.М. Жданова, А.М. Тучак [та ін.] - Луцьк: Вежа, 2000. - 240 с.
11. Приступа Е.Н. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Приступа Е.Н., Линец М.М. // Междунар. научн.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физ. культуры и спорта : докл. пленарных заседаний, Минск, 27-28 мая 2010 г. / ред. кол.: М.Е. Кобринский [и др.].-Минск: БГУФК, 2010.-С. 206-214.
12. Приступа Є.Н. Фізична активність - найкращі ліки, або чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? / Є.Н. Приступа // Дзеркало тижня. - 2007. - 24 лют. - С. 14.
13. Хоули Здвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Здвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Ажиппо О.Ю. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні / О.Ю. Ажиппо, А.С. Бондар // Спортивна медицина, № 1, 2014 – С. 41-46.: Режим доступу: <http://www.irbis-nbu.gov.ua>
2. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 358 с. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

№	Назва теми	Кількість годин	Форма звітності	Бали
Розділ 1.				
Т1.	Походження рекреації та її сутність.	2/2/3 год.	Усне (письмове) повідомлення щодо: 1) історія формування рекреації;	4/4/4
		2/2/3 год.	2) рекреаційна активність людини.	4/4/4
Т2.	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	2/2/3 год.	Усне (письмове) повідомлення: 1) складові здоров'я;	4/4/4
		2/2/3 год.	2) збалансоване харчування;	4/4/4
		2/2/3 год.	3) оптимальний руховий режим.	4/4/4
Розділ 2.				
Т3.	Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини..	2/2/3 год.	Усне (письмове) повідомлення: руховий потенціал людини	4/4/4
Т4.	Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.	2/2/3 год.	Усне (письмове) повідомлення: 1) визначення обсягів рухової активності;	4/5/5
		2/2/3 год.	3) комплексні експрес-системи діагностики фізичного стану	4/5/5
		8/8/12 год.	ІПР: особливості проведення оздоровчих занять з різними верствами населення (діти, студентська молодь, особи зрілого віку, жінки) (на вибір)	15/15/15 (5 – за зміст, 5 – за захист, 5 – за презентацію)
Розділ 3.				
Т5.	Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті.	8/6/12 год.	Практична робота: 1) програма оздоровчого тренування із застосуванням циклічних вправ (ходьба, біг, вело, плавання, пересування на лижах);	15/15/15
		6/5/9 год.	2) рухливі ігри, забави та розваги як засоби рекреаційної діяльності;	по 2/3/3 б. за вид: (6/9/9)

		6/5/9 год.	3) спортивні ігри як засіб рекреаційної діяльності.	3/3/3
		8/6/12 год.	Реферат: оздоровчі види гімнастики: східні, європейські.	10/10/10
Т 6.	Туризм як засіб фізичної рекреації.	2/2/3 год.	Усне (письмове) повідомлення: 1) історія становлення сучасного туризму	2/2/2
		2/2/3 год.	2) рекреаційно-туристичні ресурси України	2/2/2
		56/50/84 год.		85/90/90

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____
Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____
Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____