

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

курсів підвищення кваліфікації
вчителів фізичної культури/викладачів/ тренерів
«ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ»

Категорія фахівців:

017. Фізична культура і спорт. Спорт (тренер з обраного виду спорту)

014.11. Середня освіта фізична культура (вчитель фізичної культури)



ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ
УНІВЕРСИТЕТУ

Голова вченої ради

В.С. Курило


(протокол № 7 від 30.10.2020 р.)

Освітня професійна програма
вводиться в дію з 1 січня 2021 р.

Ректор С.В. Савченко

(наказ № 177-ОД від 24.12.2020 р.)

Старобільськ – 2020

Освітню програму курсів підвищення кваліфікації
вчителів фізичної культури/викладачів/ тренерів
затверджено на засіданні кафедри
Олімпійського і професійного спорту
Протокол № 3 від 13.10.2020 р.
Завідувач кафедри  Бабич В. І.

ПЕРЕДМОВА

Розроблено робочою групою кафедри Олімпійського і професійного спорту
у складі:

1. **Шинкарьова Олена Дмитрівна**, асистент кафедри Олімпійського і професійного спорту (e-mail: lenashin1962@gmail.com).

Характеристика освітньої програми:

Кількість кредитів ECTS	5.0 кредитів ECTS (150 годин)
Кожен модуль складається	1 кредит ECTS (30 годин)
Загальна кількість модулів	5
Форма навчання	Заочно-дистанційна

1. Відомості про викладача (викладачів).

Шинкарьова Олена Дмитрівна – асистент кафедри олімпійського та професійного спорту, аспірант ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», e-mail: lenashin1962@gmail.com

2. Мета вивчення дисципліни (у термінах результату навчання й компетенції).

Мета – сформувати у слухачів курсів підвищення кваліфікації знання щодо нових технологій, методів і прийомів, які необхідні у діяльності фахівця сфери здоров'я людини і фізичного виховання; ознайомлення з теоретичними основами організації роботи у сфері дозвілля, проектування та проведення різних форм організації дозвілля, формування принципово нового підходу до дозвіллево-рекреаційної діяльності, з особливостями та напрямками розвитку українського та зарубіжного дозвіллезнавства, підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації, керівництва та ведення дозвіллево-рекреаційної діяльності з різними верствами населення.

Завдання:

- формувати знання щодо формування принципово нового підходу до дозвіллево-рекреаційної діяльності;
- сформувані уявлення про раціональний зміст та обсяги заняття оздоровчої спрямованості різних верств населення в процесі дозвіллево-рекреаційної діяльності;
- сформувані практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів.

Сформовані компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 5. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 6. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 7. Набуття гнучкого та критичного мислення, відкритість до застосування інформаційно-комунікаційних технологій в широкому діапазоні можливих місць роботи та у повсякденному житті.

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я; здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

У результаті проходження курсів підвищення кваліфікації повинні

Знати:

- основні поняття і терміни дозвіллево-рекреаційної діяльності,
- функції дозвіллево-рекреаційної діяльності у суспільстві;
- соціальні та економічні функції дозвіллево-рекреаційної діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту в дозвіллево-рекреаційній діяльності.

діяльності.

Вміти:

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

3. Передумови (актуальні знання, необхідні для опанування курсів).

«Основи теорії та методики фізичного виховання», «Анатомія та фізіологія людини», «Психологія», «Загальні основи педагогіки вищої школи», «Педагогічні технології в сучасній освіті», Система педагогічних наук. Зв'язки педагогіки з іншими науками.

Модулі освітньої програми

№	Змістовні модулі та їхня структура	Заочно-дистанційна форма			
		загальна кількість	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Модуль 1. Теоретичні основи дозвіллево-рекреаційної діяльності (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Соціально-культурна цінність дозвілля. Функція дозвілля. Основні напрямки дозвіллево-рекреаційної діяльності (просвітній, художньо-естетичний, фізично-оздоровчий, розважальний). Регіональні особливості дозвіллево-рекреаційної діяльності.	8	2		6
2	Форми та види відпочинку. Пасивний відпочинок, розважальне дозвілля, пізнавальне дозвілля, творче дозвілля. Принципи організації відпочинку.	10	2	2	6
3.	Особливості дозвіллево-рекреаційної діяльності з різними верствами населення. Характеристика різних категорій потенційних учасників дозвіллево-рекреаційної діяльності за місцем проживання, за віком, за професією, за соціальним станом, за уподобаннями.	12	2	2	8
Загальна кількість годин модуля 1		30	6	4	20

Модуль 2. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як соціокультурний феномен сучасного світу (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Поняття рекреація. Погляди щодо розуміння рекреації. Основні функції рекреації	6	2	4	
2.	Дозвіллево-рекреаційна діяльність з дітьми та підлітками. Основні форми роботи з дітьми (дитячі ранки, вистави, театралізовані свята, ігрові програми, тижні книги, казки, музики, виставки дитячої творчості, гурткова робота, студії). Основні форми роботи з підлітками (гуртки художньої та технічної творчості, конкурсні та ігрові програми, комп'ютерні ігри, свята, естафети, фестивалі, зустрічі з цікавими людьми та ін.).	8	2	2	4
3	Проблеми сучасного молодіжного дозвілля. Форми та особливості дозвіллево-рекреаційної діяльності з дорослими.	6		6	
4	Фізична рекреація та здоров'я населення. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. Контроль показників фізичного стану в процесі дозвіллево-рекреаційних занять.	10	2	2	6
Загальна кількість годин модуля 2		30	6	4	20
Модуль 3. Основні форми дозвіллево-рекреаційної діяльності. Туризм. (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Туризм як засіб дозвіллево-рекреаційної діяльності. Види і форми туризму Поняття виду туризму. Основні критерії класифікації туризму за видами. Пешохідний туризм. Водний туризм. Велосипедний туризм. Спелеологічний туризм. Гірськолижний туризм. Релігійний туризм. Сільський зелений туризм. Екологічний туризм. Діловий туризм. Міський туризм.	14	2	2	10
2.	Формування та регіональні проблеми розвитку рекреаційно-туристичного комплексу України.	8	2		6
3	Лікувальний туризм. Поняття та сутність, структура лікувально-оздоровчого туризму, його місце в системі туристичної діяльності.	8	2		6
Загальна кількість годин модуля 3		30	6	2	22
Модуль 4. Фітнес-технології з методикою викладання (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Характеристика сучасних фітнес-технологій. Термінологія базових вправ. Музичне та термінологічне забезпечення занять	4	2		2
2.	Техніка виконання базових кроків та їх з'єднань. Модифікація базових рухів. Комплекси аеробних та силових вправ.	6	2	2	2
3	Особливості побудови, методика проведення та дозування навантаження у програмі «Танцювальна аеробіка» (латина, зумба тощо).	4	2		2
4	Особливості побудови, методика проведення та дозування навантаження у програмі «Степ-аеробіка». Базові вправи. Модифікація.	6	2	2	2
5	Особливості побудови, методика проведення та дозування навантаження у програмі «Розумне тіло».	6	2		4
6	Методика побудови функціональних тренувальних занять. Розвиток гнучкості (стретчинг) і релаксація. Поєднання дихальних вправ, релаксації, стретчинга.	4			4
Загальна кількість годин модуля 4		30	10	4	16

Модуль 5. Дозвіллево-рекреаційні ігри в оздоровчій діяльності (1 кредит ECTS 30 годин)					
1	Використання дозвіллево-рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Форми ігрової діяльності в туристичній анімації: спортивні, дворові ігри, рухливі, настільні, інтелектуальні, азартні, рольові ігри.	12	2	2	8
2	Ігри за принципом віку учасників: дитячі, юнацькі, молодіжні, для осіб середнього віку, для осіб третього віку, універсальні, сімейні ігри. Ігри за кількістю учасників: масові, групові, індивідуальні, парні, командні ігри. Конкурсні, рольові, активізуючі ігри.	12	2	2	8
3	Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у дозвіллево-рекреаційній діяльності.	6			6
Загальна кількість годин модуля 5		30	4	4	22
Загальна кількість годин освітньої програми		150	32	18	100

4. Список рекомендованої навчальної літератури.

Основна навчальна література

1. Бочелюк В.Й. Дозвіллезнавство. Київ, 2006.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Отравенко Олена, Отравенко Ольга. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Старобільськ: Вид-во ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2017. 152 с.
4. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах. Київ, 2005.
5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.
6. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимпийская литература, 2004. 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту Т.: Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
8. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

Додаткова навчальна література

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216с.
2. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: НВП. 2014. 244 с.
4. Воловик А., Воловик В. Педагогіка дозвілля: підручник. Харків: ХДАК, 1999. 332 с.
5. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.

5. Форма атестації

Атестація проводиться у формі складання (написання) курсової роботи або проєкту, по завершенню курсів видається документ встановленого зразка (сертифікат) про підвищення кваліфікації.

6. Мова викладання.

Українська.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТВОРЧИХ РОБІТ

Модуль 1. Теоретичні основи дозвіллево-рекреаційної діяльності

1. Вирішення оздоровчих завдань у процесі дозвіллево-рекреаційних занять.
2. Вирішення виховних завдань у процесі дозвіллево-рекреаційних занять.
3. Самоаналіз та критерії визначення результативності дозвіллево-рекреаційних занять.
4. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
5. Зародження рекреації та її розвиток
6. Концепція вільного часу як категорія рекреації.
7. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 2. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як соціокультурний феномен

1. Сфери рекреації у фізичній культурі.
2. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.
3. Особливості застосування дозвіллево-рекреаційних занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.
4. Дозвіллево-рекреаційні заняття з підлітками.
5. Особливості застосування дозвіллево-рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку.
6. Фізична рекреація: основні проблеми і перспективи.
7. Фізична рекреація та відпочинок.
8. Фізична рекреація як вид фізичної культури.
9. Основні функції рекреації.
10. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 3. Основні форми дозвіллево-рекреаційної діяльності. Туризм.

1. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.
2. Основні поняття туристичної діяльності.
3. Організація туристичного походу вихідного дня.
4. Особливості туристичного спортивного походу.
5. Лікувальний туризм.
6. Історія розвитку лікувально-оздоровчого туризму у світі.
7. Туристичний ринок України: сучасний стан, тенденції, перспективи.
8. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 4. Фітнес-технології з методикою викладання

1. Роль фізичних вправ у збереженні та зміцненні здоров'я.
2. Значення фітнес-технологій в процесі підготовки спортсменів.
3. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій.
4. Вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення рухової активності учнівської молоді.
5. Фітнес і здоров'я.
6. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури.
7. Види фітнес-програм аеробної спрямованості.
8. Види фітнес-програм силової спрямованості
9. Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками.

10. Застосування інноваційних форм оздоровчої фізичної культури у позаурочний час з дітьми різних вікових груп
11. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.
12. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 5. Дозвіллево-рекреаційні ігри в оздоровчій діяльності

1. Українські народні ігри у дозвіллево-рекреаційній діяльності.
2. Застосування спортивних ігор у дозвіллево-рекреаційній діяльності.
3. Дозвіллево-рекреаційні заняття в зимовий період року.
4. Дозвіллево-рекреаційні заняття у водному середовищі.
5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
6. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*