

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Інститут управління та права

Кафедра спеціальної освіти та реабілітології

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
студентів денної та заочної форм навчання

спеціальностей: 6.010203 - Фізична реабілітація

Запоріжжя, 2017

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни "Рекреаційні технології" для студентів денної і заочної форм навчання спеціальностей: 6.010203 – фізична реабілітація / укладач к. мед. н., доцент кафедри спеціальної освіти та реабілітології Шевченко І.М. – Запорізькій національний технічний університет, 2017 р.

Укладач: кандидат медичних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та реабілітології Шевченко І.М.

Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти та реабілітології

Протокол № 1 від 28 серпня 2017 р.

Зав. кафедри Клапчук В.В.

Самостійна робота студентів передбачає самостійне вивчення матеріалу дисципліни "Рекреаційні технології", якій не зовсім детально розкритий у лекційному курсі та на семінарських заняттях. Самостійна роботи складає більшу частину годин, відведених на вивчення дисципліни.

Зміст самостійної роботи з дисципліни складають:

1. Самостійне опрацювання теоретичних питань курсу.
2. Підготовка до семінарських занять, опрацювання навчальної літератури.
3. Виконання письмових завдань самостійної роботи (заочна форма навчання) та рефератів.

Денна форма навчання:

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні уявлення про рекреаційні технології та їх значення у житті людини.	7
2	Загальні закономірності регуляції фізіологічних функцій.	7
3	Рекреаційні технології різних вікових груп з урахуванням фізіологічних особливостей.	7
4	Основи біоритмології та рекреаційні технології в режимі дня людини.	7
5	Значення рекреаційних технологій для попередження емоційного хронічного стресу.	7
6	Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	7
7	Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.	7
8	Сучасні рекреаційні засоби та їх форми. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.	7
	Разом:	56

Студенти денної форми навчання виконують письмову самостійну роботу за обраним варіантом, а студенти заочної форми навчання виконують письмову самостійну роботу та представляють її на заліковому занятті.

Вимоги до змісту та оформлення самостійної роботи

Самостійна робота повинна мати обсяг 15-17 сторінок машинописного тексту і включати такі основні частини:

1. Титульна сторінка.
2. План теми з вказівкою початкових сторінок викладу того або іншого питання тексту.
3. Розкриття кожного питання теми роботи має складатися зі вступу, основної та заключної частин.

У вступній частині потрібно вказати значення питання, його наукову актуальність. Слід також охарактеризувати вивчені документальні джерела: їх наявність, походження, інформаційний зміст і т.д.

Основна частина роботи включає розкриття основного змісту питання і становить дві третини всього обсягу контрольної роботи. Події, явища треба розглядати у розвитку, брати всю сукупність фактів, що стосуються аналізованого питання.

Заклучна частина містить основні, найважливіші висновки, яких дійшов студент на підставі аналізу матеріалів.

4. Список джерел і літератури.

Назви всіх книг у списку повинні бути наведені в алфавітному порядку, з вказівкою місця та часу видання, загальної кількості сторінок.

Робота має бути написана студентом головним чином за матеріалами джерел. Усі факти, про які повідомляється у роботі, твердження, цитати, які не належать авторові, необхідно підтвердити посиланнями на джерела і використану літературу. Якщо посилання на те або інше видання робиться в роботі в перше, то варто зазначити і час видання, сторінки, звідки взятий цей матеріал. Якщо мова йде про статтю в часопису або збірнику, то після прізвища, ініціалів автора і найменування статті треба зазначити назву часопису або збірника, місце та рік видання - для збірника, а для часопису - рік і номер. Далі посилання на цю книгу або статтю можна давати скорочено (наприклад, тільки прізвище автора і номер сторінки). Якщо в контрольній роботі наведений дослівний текст з якоїсь книги або статті, то його треба обов'язково взяти в лапки і зробити посилання на джерело. Якщо текст перекладається, то лапки ставляться, але посилання на видання, звідки взятий матеріал, обов'язково вказується. Початок викладу кожного нового питання плану контрольної повинен бути названий відповідно до формулювання плану. Сторінки контрольної роботи необхідно нумерувати. Варто залишати поля для зауважень викладача. Бажано надрукувати роботу на комп'ютері (інтервал - 1,5, шрифт Times New Roman, 14).

ВАРІАНТИ ЗАВДАНЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Варіант 1

1. Основні уявлення про рекреаційні технології.
2. Рекреаційні ресурси України.

Варіант 2

1. Уявлення про фізіологію й соціальну фізіологію.
2. Рекреаційний туризм і економіка.

Варіант 3

1. Загальна характеристика трудової діяльності.
2. Основні поняття в курортології.

Варіант 4

1. Єдність біологічної й соціальної сутності людини.
2. Фізкультурно-оздоровчі рекреації.

Варіант 5

1. Вплив факторів навколишнього середовища на організм людини.
2. Рекреаційна географія.

Варіант 6

1. Анатомофізіологічні механізми безпеки й захисту людини від негативних впливів.
2. Рекреаційні ресурси та їх оцінка.

Варіант 7

1. Значення фізичних вправ для попередження стомлення.
2. Рекреаційні технології процедур, що гартують.

Варіант 8

1. Рекреаційні технології різних вікових груп з урахуванням фізіологічних особливостей.
2. Активний відпочинок як рекреаційний засіб.

Варіант 9

1. Фізіологічний зміст режиму дня та рекреаційні технології в режимі.
2. Релаксаційна рекреація.

Варіант 10

1. Методи рекреаційних технологій для підвищення продуктивності праці й зниження рівня стресу.
2. Рекреаційні технології в професійній діяльності.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, НА ЯКІ СЛІД ПІДГОТУВАТИ ВІДПОВІДІ ПРИ ВИКОНАННІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Визначення понять в рекреаційних технологіях.
2. Уявлення про фізіологію й соціальну фізіологію.
3. Загальна характеристика трудової діяльності.
4. Єдність біологічної й соціальної сутності людини.
5. Вплив факторів навколишнього середовища на організм людини.
6. Анатомо-фізіологічні механізми безпеки й захисту людини від негативних впливів.
7. Теорія функціональних систем.
8. Теорія фізіологічних систем.
9. Основні підходи зниження стомлення.
10. Значення фізичних вправ для попередження стомлення.
11. Фізіологічні особливості немовлят.
12. Рекреаційні технології в період новонародженості.
13. Фізіологічні особливості дітей до 3-х років.
14. Рекреаційні технології вікової групи до 3-х років.
15. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку.
16. Рекреаційні технології вікової групи 3-7 років.
17. Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку (7-10 років).
18. Рекреаційні технології вікової групи 7-10 років.
19. Фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку (11-14 років).
20. Рекреаційні технології вікової групи 11-14 років.
21. Фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку (15-18 років).
22. Рекреаційні технології вікової групи 15-18 років.
23. Фізіологія старіючого організму.

- 24.Тимчасова організація функцій організму.
- 25.Адаптивні біоритми.
- 26.Теорії механізмів сну.
- 27.Фізіологічний зміст режиму дня.
- 28.Рекреаційні технології в режимі дня.
- 29.Фізіологія емоцій.
- 30.Стрес й адаптація.
- 31.Методи рекреаційних технологій для підвищення продуктивності праці й зниження рівня стресу.
- 32.Рекреаційні технології з попередження емоційного хронічного стресу.
- 33.Фізіологічна концепція стомлення.
- 34.Стомлення й функціональні резерви організму.
- 35.Механізми розвитку стомлення.
- 36.Фактори, що впливають на працездатність і рівень стомлення.
- 37.Стомлення, що розвивається при роботі з комп'ютером.
- 38.Рекреаційні технології, що знімають стомлення.
- 39.Фізіологічні принципи організації пам'яті.
- 40.Рекомендації для поліпшення пам'яті.
- 41.Увага й діяльність.
- 42.Ергономічні аспекти професійної діяльності.
- 43.Рекреаційні технології в професійній діяльності.
- 44.Рекомендації з організації роботи із комп'ютером.
- 45.Ергономічні вимоги до навколишнього середовища.
- 46.Фізкультурно-оздоровчі рекреації.
- 47.Туристичні рекреації.
- 48.Релаксаційна рекреація.
- 49.Активний відпочинок.
- 50.Рекреаційні технології процедур, що гартують.
- 51.Психогігієнічні рекомендації.
- 52.Соціально-економічні проблеми рекреаційного природокористування.
- 53.Рекреаційна географія.

54. Рекреаційні ресурси та їх оцінка.
 55. Туризм як галузь рекреації.
 56. Туризм і економіка.
 57. Основні поняття в курортології.
 58. Рекреаційні ресурси України.

ШКАЛА ОЦІНОК ЯКОСТІ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Розподіл балів, які отримують студенти

1. **РО** конспектів матеріалів лекцій та практичних занять – 10 балів;
2. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 60 балів:
 - виконання домашніх завдань – 10 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 20 балів;
 - виконання контрольних завдань – 30 балів.
3. **РО** підсумкової контрольної роботи – 20 балів;
РО індивідуальне самостійне завдання – 10 балів;
Змістовий модуль 1: разом 100 балів
Змістовий модуль 2: разом 100 балів

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
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список літератури

Основна

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Свістельник І. Фізична рекреація / І. Свістельник. – Л., 2013. – 78 с.
3. 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.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.

Додаткова

1. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М.Линець // 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. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
2. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // 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. 4. – С. 276 - 305.
3. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. - М.: Наука, 1995. -118 с.
4. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4.- С. 55-57.
5. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318 с.

Інформаційні ресурси

1. [http://www.brogenslade weimaraners.com/lekczy-z-ekolog/233-factoriseredovischazagaln-zakonomirnnosti-h-na-jiv.organizmi.html](http://www.brogenslade-weimaraners.com/lekczy-z-ekolog/233-factoriseredovischazagaln-zakonomirnnosti-h-na-jiv.organizmi.html).
2. <http://-msdic.com.ua/index>.
3. <http://bibliofond.ru/view.aspx>.