

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«__» _____ 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Біла А. А.

Гетманцев С.В

Гетманцев С.В

Гетманцев С.В

Тупєєв Ю.В.

Шкірчак С. І.



Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Фітнес та рекреація	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2023-2024	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити / 90 годин	
Структура курсу: <ul style="list-style-type: none"> – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів 	Денна форма	Заочна форма
	15	
	30	
	45	
Відсоток аудиторного навантаження	50 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Іспит	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Фітнес та рекреація” є: формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у рекреаційній діяльності.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є такі:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення;
- сформувати уявлення про різноманітні види рухової активності;
- сформувати у студентів практичні навички щодо різноманітних видів рухової активності.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 04	Здатність працювати в команді.
	ЗК 08	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
	ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК 03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
	СК 04	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
	СК 05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК 07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.
	СК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
	СК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку в галузі фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», «Туризм та методика викладання», «Біохімія».

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- основні поняття і терміни фітнесу та рекреації;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

- основні форми і засоби фітнесу та рекреації;
- рекреаційні зони масового відпочинку.

має вміти:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення;
- застосовувати різноманітні форми і засоби фітнесу та рекреації з різними верствами населенням;
- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фітнесу.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 05	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація”	2	-	3
2.	Тема 2. Засоби фізичної рекреації	-	2	3
3.	Тема 3. Методи фізичної рекреації	-	2	4
4.	Тема 4. Рухова активність і здоров'я людини	2		3
5.	Тема 5. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя	-	2	4
6.	Тема 6. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення	-	2	4
7.	Тема 2. Характеристика інноваційних технологій фітнесу	2	-	3
8.	Тема 3. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	-	4	3
9.	Тема 4. Характеристика фітнес-програм у воді	2	4	3
10.	Тема 5. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики	2	4	3
11.	Тема 6. Рекреаційна діяльність у міських парках культури та відпочинку	2	2	3
12.	Тема 7. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	-	2	2
13.	Тема 8. Санаторно-курортне лікування	-	2	2
14.	Тема 9. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності	2	4	3
15.	Контрольна робота	1	-	2
Всього за курсом		15	30	45

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни «фітнес і рекреація». Поняття «фітнес» і «рекреація», «рекреаційна галузь», «рекреаційний потенціал», «рекреаційні ресурси», «дозвілля», «відпочинок», «рекреанти», «рекреаційна потреба». Форми та функції рекреації у суспільстві.
Лекція № 2	2	Тема 2. Фізична активність, фітнес та здоров'я. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я. Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм. Норми рухової активності.
Лекція № 3	2	Тема 3. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Основна мета рекреаційних занять. Індивідуальні та групові заняття.
Лекція № 4	2	Тема 4. Характеристика фітнес-програм у воді. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.
Лекція № 5	2	Тема 5. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення. Зміст шейпінг-програм. Оздоровча система Пілатес. Оздоровча система Бодіфлекс. Оздоровча система Калланетика.
Лекція № 6	2	Тема 6. Рекреаційна діяльність у міських парках культури та відпочинку. Типи міських парків. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.
Лекція № 7	2	Тема 7. Нетрадиційні види туризму. Фототуризм. Арт-туризм. Сафарі туризм. Сільський туризм. Джайлоо-туризм. Кіннотуризм. Літературний туризм. Фестивальний туризм. Гастрономічний туризм. Екологічний туризм. Караванінг . Стоматологічний туризм. Духовний туризм. Археологічний туризм. Весільний туризм. Ігровий туризм. Індустріальний туризм. Похмурий туризм. Бекпекер-туризм. Космічний туризм.
	1	Контрольна робота
	15	

4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	2	Тема 1. Засоби фізичної рекреації. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і

		гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
Заняття № 2	2	Тема 2. Методи фізичної рекреації. Методи фізичної рекреації: загальнопедагогічні та специфічні.
Заняття № 3	2	Тема 3. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Проблема маси тіла. Наслідки ожиріння. Методика оцінки норми маси тіла. Комплекс вправ проти ожиріння. Протипоказання до фізичних вправ.
Заняття № 4	2	Тема 4. Характеристика інноваційних технологій фітнесу. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
Заняття № 5	2	Тема 5. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
Заняття № 6	2	Тема 5. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.
Заняття № 7	2	Тема 6. Характеристика фітнес-програм у воді. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу.
Заняття № 8	2	Тема 6. Характеристика фітнес-програм у воді. Основні рухи аквааеробіки. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.
Заняття № 9	2	Тема 7. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики. Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
Заняття № 10	2	Тема 7. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення: зміст шейпінг-програм, поняття «шейпінг-моделі», шейпінг-харчування, енергетичний баланс, раціон і режим харчування для створення катаболічних умов, раціон і режим харчування для створення анаболічних умов.
Заняття № 11	2	Тема 8. Рекреаційна діяльність у міських парках культури та відпочинку. Типи міських парків.
Заняття № 12	2	Тема 9. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи. Поняття про туризм. Туризм: види та форми. Класифікації туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.
Заняття № 13	2	Тема 10. Санаторно-курортне лікування Завдання санаторно-курортного лікування. Протипоказання для санаторно-курортного лікування. Кліматичні курорти. Бальнеологічні курорти. Грязелікувальні курорти. Санаторно-курортне лікування при різних захворюваннях.
Заняття № 14	2	Тема 11. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності. Інтенсивне загартування (ходіння босоніж, ходіння по сольовій доріжці). Спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, квітковотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, сміхотерапія, пісочна терапія, звукотерапія, дзвонотерапія, музикотерапія, оздоровлення водою та сіллю

		лікувальна фізкультура, різні види масажу). Фітболгімнастика.
Заняття № 15	2	Тема 11. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності. Інтенсивне загартування. Ігри – медитації, релаксаційні хвилинки. Природотерапія. Фітболгімнастика.
	30	

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати реферат на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог.

Перелік тем для підготовки реферату

1. Танцювальні види гімнастики та їх вплив на організм
2. Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: циклічні вправи.
3. Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: рекреаційні ігри.
4. Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: оздоровчі види гімнастики.
5. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
6. Стрітбол – як засіб рекреації.
7. Бочче, сепактакроу – як засіб рекреації.
8. Програми аеробного фітнесу з використанням ходьби, бігу підтюпцем, бігу за методикою К. Купера.
9. Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.
10. Вплив фізичної рекреації на організм людей
11. Вплив фітнесу на стан здоров'я населення України

Вимоги до написання реферату:

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см). Інтервал між абзацами – «0пт».

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Питання для підготовки до іспиту

1. Розкрийте поняття «фітнес», «рекреація».
2. Розкрийте поняття «рекреаційна галузь», «рекреаційний потенціал».
3. Розкрийте поняття «рекреаційні ресурси», «дозвілля».
4. Розкрийте поняття «відпочинок», «рекреанти», «рекреаційна потреба».
5. Предмет та сутність рекреації у суспільстві.
6. Класифікація та засоби рекреації у суспільстві.
7. Форми та функції рекреації у суспільстві.
8. Рухова активність і здоров'я людини.
9. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.
10. Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм.
11. Норми рухової активності.
12. Фізична активність, її тісний зв'язок із здоров'ям людини та роль в житті людини.
13. Характеристика інноваційних технологій фітнесу.
14. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
15. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу.
16. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді.
17. Характеристика фітнес програм на воді.
18. Особливості програмування занять у воді.
19. Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики.
20. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
21. Рекреаційна діяльність у міських парках культури та відпочинку.
22. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів.
23. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.
24. Засоби фізичної рекреації.
25. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.
26. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

27. Методи фізичної рекреації: загальнопедагогічні та специфічні.
28. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.
29. Наслідки ожиріння.
30. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.
31. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.
32. Основна мета рекреаційних занять.
33. Типи міських парків.
34. Функції міських парків культури і відпочинку.
35. Індивідуальні рекреаційні заняття.
36. Групові рекреаційні заняття.
37. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
38. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
39. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.
40. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.
41. Компоненти аквафітнесу.
42. Структура і зміст занять з аквафітнесу.
43. Основні рухи аквааеробіки.
44. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження).
45. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (інтенсивність).
46. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (темп).
47. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (контроль адекватності навантажень).
48. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення.
49. Зміст шейпінг-програм.
50. Поняття «шейпінг-моделі», шейпінг-харчування, енергетичний баланс.
51. Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов.
52. Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов.
53. Оздоровча система Пілатес.
54. Оздоровча система Бодіфлекс.
55. Оздоровча система Калланетика.
56. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.
57. Санітарно-курортне лікування.
58. Туризм: види та форми.
59. Поняття про туризм. Класифікації туризму.
60. Форми рекреаційного туризму та його складові.
61. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності.
62. Інтенсивне загартування.
63. Ігри – медитації, релаксаційні хвилинки.
64. Природотерапія.
65. Фітболгімнастика.
66. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики.
67. Охарактеризуйте Шейпінг-класік.
68. Охарактеризуйте Шейпінг-про
69. Охарактеризуйте Шейпінг-юні
70. Охарактеризуйте Підлітковий шейпінг
71. Охарактеризуйте Шейпінг-терапія
72. Охарактеризуйте Шейпінг тонких тіл
73. Фітнес і стрес.
74. Фітнес та суглоби.
75. Фітнес і м'язи.
76. Фітнес та серцево-судинна система людини.
77. Назвіть напрямки фітнесу та охарактеризуйте їх.
78. Методи фізичної рекреації: загальнопедагогічні.
79. Методи фізичної рекреації: специфічні.

80. Методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.
81. Кліматичні курорти.
82. Бальнеологічні курорти.
83. Грязелікувальні курорти.
84. Санаторно-курортне лікування при різних захворюваннях.
85. Завдання санаторно-курортного лікування.
86. Протипоказання для санаторно-курортного лікування.
87. Охарактеризуйте застосування фітотерапії, ароматерапії та квітковотерапії для оздоровлення.
88. Охарактеризуйте застосування кольоротерапії, сміхотерапії та пісочної терапії для оздоровлення.
89. Охарактеризуйте застосування звукотерапії та дзвонотерапії для оздоровлення.
90. Охарактеризуйте застосування музикотерапії та оздоровлення водою й сіллю для оздоровлення.

5.3. Зразок «нульового» варіанту іспитового білету

ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізкультурно-спортивна реабілітація

Навчальна дисципліна

Фітнес та рекреація

Варіант №0

1. Програми аеробного фітнесу з використанням ходьби, бігу підтюпцем, бігу за методикою К. Купера.
2. Роль туризму у фізкультурно-спортивній реабілітації.
3. Охарактеризуйте Шейпінг-класік.

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Протокол № ___ від « ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на іспиті за 1 питання студент отримує 10 балів, за 2 та 3 питання по 15 балів:

8-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

5-7 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за іспит становить 40 балів.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на іспиті згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Фітнес та рекреація» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичної роботи на групових заняттях (8 занять по 5 балів)	8 x 5 = 40	Протягом семестру
2.	Написання реферату	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота	10	Кінець семестру
4.	Іспит	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Виконання практичних робіт на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег.

Максимальна оцінка роботи на семінарському занятті – 5 балів. Критеріями для оцінювання виступають:

Оцінка 5 балів ставиться у випадку:

- студент вільно володіє, визначеними програмою, знаннями й уміннями;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

Оцінка 4 бали ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:

- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- при виконанні тестових завдань припускається декілька помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності;
- мова добра.

Оцінка 2-3 бали ставиться в такому випадку:

- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь недостатньо самостійна;
- при виконанні тестових завдань припускається помилок до 50%.
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках;
- мова спрощена.

Оцінка 0-1 бали ставиться в разі незнання більшої частини матеріалу, відсутності будь-якої логіки викладу, а саме:

- студент не володіє необхідними для здійснення завдання уміннями;
- головного фактичного матеріалу не знає.
- при виконанні тестових завдань припускається помилок більше 50%.

6.2.2. Написання реферату

Написання одного реферату оцінюється у 10 балів.

Написання та захист індивідуальної роботи

10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
8-9 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
6-7 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
4-5 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 20 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 балів. Студент на контрольній роботі отримує 10 балів.

Приклад тесту

- Через який час після пробудження можна займатися фітнесом?
 - Відразу ж
 - За годину
 - Все залежить від особливостей організму і біоритмів людини
- Коли найпереважніше займатися розтяжкою?
 - У окремо відведений для цього день
 - Перед силовим тренуванням, щоб розігріти м'язи
 - Між підходами, замість відпочинку
- Коли треба робити вправу "вакуум"?
 - Натощак
 - Завжди
 - Після кардіотренінга
- Розтяжка .
 - Допомагає збільшити силові результати
 - Сприяє швидкому відновленню м'язів після навантаження
 - Обидва варіанти правильні
- Які м'язи в тілі людини є головними стабілізаторами?
 - М'язи червоного пресу
 - М'язи ніг
 - М'язи спини

6. Максимальна тривалість тренування новачка складає:
- А) 30 хвилин - 1 година
 - Б) 1 годину - 1 година 20 хвилин
 - В) 2 години
7. Що таке "зона жиротоплення"?
- А) Зона кардіотренажерів
 - Б) Цільова зона пульсу, працюючи в якій, відбувається окислення жирів
 - В) Назва модної дієти
8. Яка з перерахованих вправ є функціональною:
- А) Згинання з гантелями на біцепс
 - Б) Жим від грудей на тренажері
 - В) Тяга в TRX
9. Чи можна їсти м'ясо перед тренуванням?
- А) Так, можна. Тільки за дві години до тренування. Це дозволить не спалити твої м'язи
 - Б) Не можна, звичайно
 - В) Можна, це не завадить тренуванню
10. Як вичислити максимальний пульс, з яким можна тренуватися?
- А) По самопочуттю
 - Б) Ніяк
 - В) 220 відняти вік
11. Пілатес - це.
- А) Силове тренування на поверхневій великій м'язи
 - Б) Тренування на розтяжку
 - В) Тренування дрібних глибоких м'язів стабілізаторів, гнучкість рухливість опорно-рухового апарату
12. Які з перерахованих м'язів розташовані на нижніх кінцівках:
- А) Литкові камбаловидні
 - Б) Кравецькі і надостні
 - В) Трапецієвидні і грушовидні
13. Де знаходиться "біцепс" ноги?
- А) На нозі
 - Б) Задня поверхня стегна
 - В) Литковий м'яз
14. Що в перекладі означає слово «to fit» від якого походить поняття фітнес?
- А) Займатися фізичною культурою
 - Б) Відповідати, бути в хорошій формі
 - В) Бути на висоті
15. Глайдінг – це?
- А) Комплекс вправ з використанням спеціальної слайд-дошки
 - Б) Особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання зі спеціальними круглими дисками.
 - В) Вид аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи
16. Хто є засновником Зумби - популярного нині танцювального напрямку в фітнесі?
- А) Бето Перес
 - Б) Джозеф Пілатес
 - В) Рибекка Дженсен
17. Що таке «стрейтчінг»?
- А) Комплекс вправ спрямованих на розтягнення м'язової тканини
 - Б) Комплекс танцювальних рухів на основі базових кроків
 - В) Силові заняття з використанням міні-штанги «barbell»
18. Який предмет використовується для занять «фітбол-аеробікой»?
- А) гумовий м'яч
 - Б) полусфера
 - В) фітбол

19. Що таке «Скіпінг»?

А) Виконання фізичних вправ у воді під музичний супровід

Б) Силкові заняття з використанням міні-штанги «barbell»

В) Вид спорту з використанням скакалки

20. Табата - це система підготовки спортсменів до Олімпійських видів спорту, де 20 секунд спортсмен робить вправу та 10 секунд відпочиває, таким чином виконується 8 підходів.

Підходить ця система фізичної підготовки для учнів школи?

А) так

Б) ні

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні джерела

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилюк; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.

3. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с

4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.

5. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.

6. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.

7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.:

8. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.

9. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В. , Борисова В. В. , Головата Л. Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с.

10. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.

11. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с.

12. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 122 с.

13. Олексієнко Я. І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 108 с.

14. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.

15. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.

16. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб./ С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
17. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. // Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234с.
18. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа., О. М. Жданова., М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с
19. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
20. Цимбал Н.М. Практикум з валеології: методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

7.2. Додаткові джерела

1. Закон України “Про туризм” 2021.
2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
3. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
4. Загальна Декларація прав людини (1948р.), Манільська декларація зі світового туризму (1980), “Хартія туризму” (1985р.), Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.), Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.), Закон України “Про туризм” (1995 р.), “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Конституція України”, “Основи законодавства України про охорону здоров'я” (1992 року), Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року), Земельний кодекс України (1995 р.), Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.), Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.), Лісовий кодекс України (1994 р.), Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.), “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.

7.3. INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET)

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>