

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Біла А. А.

Гетманцев С.В

Довгань Н.Ю.

Довгань Н.Ю.

Тупеев Ю.В.

Шкірчак С. І.



Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2023-2024	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	8	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	16	
	32	
	42	
Відсоток аудиторного навантаження	50 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: підвищити фахові знання та вміння майбутнього спеціаліста в сфері оздоровлення та відновлення організму людини за допомогою сучасних засобів фізичного виховання, нетрадиційних та інших систем оздоровлення.

Завдання:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями про рекреаційні системи;
- сформувавши уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення;
- сформувавши у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

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», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті», «Фітнес та рекреація».

В результаті вивчення дисципліни студент має:

знати:

- основні поняття і терміни;
- структуру та характеристику рекреаційних систем;
- особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації;
- особливості використання різних засобів рекреації.

вміти:

- застосувати набуті знання на практиці оздоровчого тренування;
- проводити заняття з використанням систем оздоровлення;
- пропагувати здоровий спосіб життя;

- здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини.

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 вміння 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.	Види, теорія та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна .	2	2	6
2.	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	2	4	6
3.	Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчорекреаційною руховою діяльністю.	2	6	6
4.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика.	4	8	6
5.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя .	2	4	6
6.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.	2	4	6
7.	Самоконтроль в процесі оздоровчорекреаційної діяльності.	2	4	6
Всього за курсом		16	32	42

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна 1. Загальні положення. 2. Історія походження і формування оздоровчорекреаційної діяльності в Україні.
Лекція № 2	2	Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
Лекція № 3	2	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчорекреаційною руховою діяльністю 1. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчорекреаційної діяльності. 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. 3. Принципи фізичної культури в системі оздоровчорекреаційної діяльності.
Лекція № 4	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 1. Ходьба. 2. Біг.
Лекція № 5	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 1. Плавання. 2. Атлетична гімнастика. 3. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.
Лекція № 6	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. 1. Поняття здоров'я та його характеристика. 2. Основи здорового способу життя.
Лекція № 7	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. 1. Організація особистої гігієни студентів. 2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.
Лекція № 8	2	Тема 7. Самоконтроль в процесі оздоровчорекреаційної діяльності. 1. Поняття «Самоконтроль». 2. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
Всього	16	

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

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
------------	-----------------	------------------------------------

Заняття № 1	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна. 1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчорекреаційної рухової діяльності в світі
Заняття № 2	2	Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
Заняття № 3	2	Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
Заняття № 4	2	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчорекреаційною руховою діяльністю. 1. Норма рухової активності. 2. Характеристика методів визначення рухової активності
Заняття № 5	2	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчорекреаційною руховою діяльністю. 3. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами. 4. Оздоровче значення фізичних вправ.
Заняття № 6	2	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчорекреаційною руховою діяльністю. 5. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому. 6. Основи оздоровчого тренування.
Заняття № 7	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 1. Аеробіка. 2. Шейпінг.
Заняття № 8	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 3. Туризм. 4. Їзда на велосипеді.
Заняття № 9	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 5. Біг та катання на лижах. 6. Катання на ковзанах.
Заняття № 10	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика. 7. Спортивні ігри. 8. Рухливі ігри.
Заняття № 11	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. 1. Поняття здоров'я та його характеристика. .
Заняття № 12	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. 2. Основи здорового способу життя.
Заняття № 13	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. 1. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.
Заняття № 14	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. 2. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів.

Заняття № 15	2	Тема 7. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. 1. Суб'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
Заняття № 16	2	Тема 7. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. 2. Об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
Всього	32	

4.3. Завдання для самостійної роботи.

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

Перелік тем для підготовки реферату

1. Ходьба як засіб зміцнення здоров'я.
2. Біг як засіб зміцнення здоров'я.
3. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.
4. Водні види рухової активності (акваеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
5. Водні види рухової активності (акваджогінг) як засіб зміцнення здоров'я.
6. Ходьба та біг на лижах як засіб зміцнення здоров'я.
7. Катання на ковзанах як засіб зміцнення здоров'я.
8. Туризм як засіб зміцнення здоров'я.
9. Їзда на велосипеді як засіб зміцнення здоров'я.
10. Веслування як засіб зміцнення здоров'я.
11. Танцювальна аеробіка (хіп-хоп) як засіб зміцнення здоров'я.
12. Танцювальна аеробіка (салса) як засіб зміцнення здоров'я.
13. Танцювальна аеробіка (латина) як засіб зміцнення здоров'я.
14. Танцювальна аеробіка (сіті-джем) як засіб зміцнення здоров'я.
15. Степ-аеробіка як засіб зміцнення здоров'я.
16. Фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
17. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.
18. Рухливі ігри як засіб зміцнення здоров'я.
19. Фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
20. Рекреаційний туризм (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
21. Самостійні (індивідуальні або групові) заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
22. Види спорту (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.

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 заліку

1. Види, теорія та технології оздоровчо рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна.
2. Загальні положення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності
3. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.
4. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності
5. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
6. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
7. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо рекреаційною руховою діяльністю
8. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо рекреаційної діяльності.
9. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки.
10. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.

11. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика.
12. Застосування ходьби в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
13. Застосування бігу в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
14. Застосування плавання в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
15. Застосування атлетичної гімнастики в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
16. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.
17. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
18. Поняття здоров'я та його характеристика.
19. Основи здорового способу життя.
20. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.
21. Організація особистої гігієни студентів.
22. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.
23. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
24. Поняття «Самоконтроль».
25. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
26. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі
27. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
28. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
29. Норма рухової активності.
30. Характеристика методів визначення рухової активності
31. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.
32. Оздоровче значення фізичних вправ.
33. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.
34. Основи оздоровчого тренування.
35. Застосування аеробіки в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
36. Застосування шейпінгу в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
37. Застосування туризму в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
38. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
39. Застосування бігу та катання на лижах в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
40. Застосування катання на ковзанах в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
41. Застосування спортивних ігор в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
42. Застосування рухливих ігор в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
43. Поняття здоров'я та його характеристика.
44. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
45. Основи здорового способу життя.
46. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.
47. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.
48. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
49. Суб'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
50. Об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
51. Ходьба як засіб зміцнення здоров'я.
52. Біг як засіб зміцнення здоров'я.
53. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.
54. Водні види рухової активності (аквааеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
55. Водні види рухової активності (акваджогінг) як засіб зміцнення здоров'я.
56. Ходьба та біг на лижах як засіб зміцнення здоров'я.
57. Катання на ковзанах як засіб зміцнення здоров'я.
58. Туризм як засіб зміцнення здоров'я.
59. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.
60. Рухливі ігри як засіб зміцнення здоров'я.

5.3. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Варіант №0

1. Біг як засіб зміцнення здоров'я.
2. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.

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

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

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на заліку за одне питання студент отримує 15 балів:

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 30 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 заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

VIII семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях 10 занять по 5 балів	10 x 5 = 50	Протягом семестру
2.	Написання реферату	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
4.	Залік	30	
	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 реферату

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

- 1) Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Французька школа» фізичного виховання?
 - А. Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
 - Б. Розроблено свій понятійний апарат;
 - В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
 - Г. Чітка схема проведення уроку.
- 2) Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Сокольська школа» фізичного виховання?
 - А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
 - Б. Створені комбінації вправ та логічні переходи від однієї вправи до іншої;
 - В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ;
 - Г. Все вище перераховане.
- 3) Що таке сайклінг і спіннінг?
 - А. Тренування на кардіо-тренажерах;
 - Б. Тренування на велосипедах;
 - В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
 - Г. Групове тренування на спінбайках
- 4) Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
 - А. В Європі у 80-х роках;
 - Б. В Азії у 70-х роках;
 - В. В США у 90-х роках;
 - Г. В Бразилії у 95-х роках.
- 5) Що означає термін аеробіка?
 - А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
 - Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
 - В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка тощо);
 - Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.
- 6) Що таке фітбол-аеробіка?
 - А. Комплекс різноманітних рухів;
 - Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
 - В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
 - Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.
- 7) Що являє собою програма з бодібілдингу?
 - А. Система фізичних вправ з каланетики;
 - Б. Система фізичних вправ на м'язи черевного пресу;
 - В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції (побудови) форми тіла;
 - Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.
- 8) Яка мета занять каланетикою?
 - А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;

- Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
 - В. Індивідуальне тренування аеробікою;
 - Г. Групове тренування фітнесом.
- 9) Яка мета занять шейпінгом?
- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;
 - Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
 - В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
 - Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.
- 10) В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
 - Б. Виконання вправ розминочко-відновлювального характеру;
 - В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
 - Г. Виконання вправ універсального характеру.
- 11) З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?
- А. З ходьби й стретчингу;
 - Б. З стрибкових вправ;
 - В. З силової гімнастики;
 - Г. З екілібристики.
- 12) Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
- А. Види спорту, чи їх елементи;
 - Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
 - В. Населення різних клімато-географічних зон;
 - Г. Здоров'я населення.
- 13) Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
- А. 10-хвилинні заняття;
 - Б. 30-хвилинні заняття;
 - В. 1 година;
 - Г. 2 години.
- 14) Який оптимальний обсяг рухової активності на тиждень у студентів?
- А. 6–8 годин;
 - Б. 8–10 годин;
 - В. 10–14 годин;
 - Г. 14–18 годин.
- 15) Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- А. Зовнішнє середовище;
 - Б. Спосіб життя;
 - В. Біологічні фактори (спадковість);
 - Г. Медична допомога.
- 16) Що розуміється під загартуванням?
- А. Купання в холодній воді й ходіння босоніж;
 - Б. Пристосування організму до впливу зовнішнього середовища;
 - В. Зміцнення здоров'я;
 - Г. Сонячні ванни.
- 17) Про функціональні можливості зовнішнього дихання можна судити по:
- А. ЧСС;
 - Б. Максимальному споживанню кисню;
 - В. Величині життєвої ємності легень;
 - Г. Фізичній підготовленості.
- 18) Найбільш ефективними вправами для розвитку загальної витривалості є...
- А. Біг на короткі дистанції;
 - Б. Біг на довгі дистанції;

В. Біг на середні дистанції;

Г. Все вище перераховане.

19) Не рекомендується прийом білка в кількості більше ніж:

А. 2 г/кг;

Б. 1,5–2 г/кг;

В. 3 г/кг;

Г. 2,5 г/кг.

20) Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?

А. 10-хвилинні заняття;

Б. 30-хвилинні заняття;

В. 1 година;

Г. 2 години.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні джерела

7.1. Основні:

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. Київ : 2014. 45 с.
2. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
6. Допінг і ергогенні засоби в спорті/Під загальною редакцією В.Н.Платонова. - Київ, Олімпійська література, 2003. С.110-355.
7. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с
8. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
9. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. 179 с.
10. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. 124 с.
11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник / Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
12. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури і спорту, викладачів фізичної культури, тренерів, слухачів факультетів підвищення кваліфікації // В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2010. 124 с.
13. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, 183 О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.
14. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
15. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
16. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.Б. Пангелов. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.
17. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М. Платонов, М.М. Булатова. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с. 13.
18. Радько М.М. Спортивна морфологія: Навчальний посібник / В.Г. Савка., М.М. Радько, О.О. Воробйов, І.В. Марценяк, А.В. Бабюк. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2007. – С. 64 – 83.

19. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид. переробл. та доп.]. К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

7.2.Додаткові:

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. Київ, 2000. 11 с.

2. Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013. 32 с.

3. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація»/ Тетяна Круцевич, Степан Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 19–20.

4. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Вид. 2-е, доп. і перероб. Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. 91с.

5. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226с.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...

2. <https://mylifespport.ru/text.php?id=119>

3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ

4. www.horting.org.ua/node/1086

5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports..

6. horting.org.ua/node/541

7. Пілатес [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>