

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник

Довгань Н.Ю.,

Завідувач кафедри розробника

Довгань Н.Ю.,

Гарант ОП

Довгань Н.Ю.,

Декан факультету фізичного виховання
і спорту

Тупєєв Ю.В.,

Начальник НМВ

Шкірчак С. І.

Миколаїв – 2024 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті	
Галузь знань	01 «Освіта»	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	вибіркова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2024 -2025	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4.0 кредита / 120 год	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
		-
лекції	18	
– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	36	
– годин самостійної роботи студентів	62	
Відсоток аудиторного навантаження	34 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік у 10 семестрі	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання:

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

Перелік компетентностей випускника

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні компетентності	ЗК2.Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК 5 .Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

РН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

РН 2.Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

РН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, півгрупові)	Самості йна робота
10 семестр				
1	Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»	2	2	2
2	Фітнес-програма як форма рухової активності	2	2	2
3	Система Пілатес	2	2	2
4	Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів	2	2	2
5	Система «Бодіфлекс»	2	2	2
6	Система Лідьярда	2	2	4
7	Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова	2	2	4
8	Особливості системи Ніши	2	2	4
9	Система оздоровлення Маккензі, Система оздоровлення Дікуля, Система зміцнення хребта за методом Брега,	2	2	4
10	Система оздоровчих Мудрів		2	4
11	Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт		2	4
12	Система оздоровлення «Українська йога», Система оздоровлення академіка Мікуліна		2	4
13	Методика капіляротерапії А. Залманова Методика водолікування С. Кнейппа		2	4
14	Система дихання Г.С.Шаталової, Гімнастика Гермеса	2	2	4
15	Технологія оздоровлення Малахова		2	4
16	Програми здоров'я Ханса Моля		2	4
17	Система Луїзи Хей		2	4
18	Оздоровча система Бубновського		2	4
	Всього	18	36	62

3. 1. Зміст навчальної дисципліни Денна форма

3.2. План лекційних занять.

№	Тема лекційного заняття / план	Кількість годин
	10 семестр	
1	Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» 1) ОС ФВіС як навчальна дисципліна. 2) Характеристики здоров'я населення України. 3) Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. 4) Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. 5) Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем	2
2	Фітнес-програма як форма рухової активності 1.Форми рухової активності 2.Класифікація фітнес-програм 3. Структура і зміст фітнес-програм	2
3	Система Пілатес 1. Мета. Основні завдання. 3. Система вправ з Пілатесу	2
4	Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів 1. Цілі та задачі системи Амосова «Режим здоров'я» 2. Вправи 3. Система «-1000 рухів» 4. Особливості виконання вправ	2
5	Система «Бодіфлекс» 1. Зміст системи «Бодіфлекс» 2. Структура та вправи	2
6	Система Лідьярда 1.Зміст системи Льярда 2. Структура та вправи	2
7	Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова Мета та сутність гімнастики Ткачова Основні завдання. Вправи	2
8	Особливості системи Ніши 1. Мета й основні завдання. 3. Сутність системи Ніши 4. Вправи	2
9	Система оздоровлення Маккензі .Система оздоровлення Дікуля .Система зміцнення хребта за методом Брега. 1.Сутність системи Маккензі 2.Вправи по системі Маккензі 3. Мета та сутність. 4. Вправи по системі Дікуля , 5. Історія виникнення. 6. Система зміцнення хребта за методом Брега 7. Система вправ	2
	ВСЬОГО :	18

3.3.План практичних (семінарських) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
	10 семестр	
1	Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» 6) ОС ФВіС як навчальна дисципліна. 7) Характеристики здоров'я населення України. 8) Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. 9) Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. 10) Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем	2
2	Фітнес-програма як форма рухової активності 1.Форми рухової активності 2.Класифікація фітнес-програм 3. Структура і зміст фітнес-програм	2
3	Система Пілатес 1. Мета. Основні завдання. 3. Система вправ з Пілатесу	2
4	Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів 1. Цілі та задачі системи Амосова «Режим здоров'я» 2. Вправи 3. Система «-1000 рухів» 4. Особливості виконання вправ	2
5	Система «Бодіфлекс» 3. Зміст системи «Бодіфлекс» 4. Структура та вправи	2
6	Система Лідьярда 3.Зміст системи Льярда 4. Структура та вправи	2
7	Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова Мета та сутність гімнастики Ткачова Основні завдання. Вправи	2
8	Особливості системи Ніши 1. Мета й основні завдання. 3. Сутність системи Ніши 4. Вправи	2
9	Система оздоровлення Маккензі .Система оздоровлення Дікуля .Система зміцнення хребта за методом Брега. 1.Сутність системи Маккензі 2.Вправи по системі Маккензі 3. Мета та сутність. 4. Вправи по системі Дікуля , 5. Історія виникнення. 6. Система зміцнення хребта за методом Брега 7. Система вправ	2
10	Система оздоровчих Мудрів	2

	1. Мета й основні завдання. 2. Система вправ	
11	Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт 1. Система вправ 2. Сутність методики Бейтса 3. Вправи для оздоровлення очей за методикою Корбетт	2
12	Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна 1. Основні завдання системи оздоровлення «Українська йога». 2. Сутність системи оздоровлення «Українська йога». 3. Прийоми системи оздоровлення «Українська йога». 4. Історія виникнення системи оздоровлення академіка Мікуліна 5. Характеристика системи оздоровлення академіка Мікуліна 6. Прийоми та вправи системи оздоровлення академіка Мікуліна	2
13	Методика капіляротерапії О. Залманова Методика водолікування С. Кнейппа 1. Історія виникнення капіляротерапії О.Залманова 2. Характеристика методики О.Залманова 3. Прийоми та вправи методики О.Залманова 4. Історія виникнення методики водолікування С. Кнейппа 5. Характеристика методики водолікування С.Кнейпа 6. Прийоми та вправи методики водолікування С.Кнейпа	2
14	Система дихання Г. С. Шаталової . Гімнастика Гермеса 1. Історія виникнення системи дихання Г. С. Шаталової . 2. Характеристика системи Г.С. Шаталової 3. Прийоми системи дихання Г. С. Шаталової . 1. Історія виникнення гімнастики Гермеса 2. Характеристика гімнастики Гермеса 3. Прийоми та вправи Гімнастика Гермеса	2
15	Технологія оздоровлення Малахова 1. Історія виникнення технології оздоровлення Малахова 2. Основні завдання технології оздоровлення Малахова 3. Сутність технології оздоровлення Малахова	2
16	Програми здоров'я Ханса Моля 1. Характеристика програми здоров'я Ханса Моля 2. Основні завдання програми здоров'я Ханса Моля 3. Прийоми та вправи програми здоров'я Ханса Моля	2
17	Система Луїзи Хей 1. Історія виникнення Системи Луїзи Хей 2. Характеристика системи Луїзи Хей 3. Прийоми системи Луїзи Хей	2
18	Оздоровча система Бубновського 1. Історія виникнення оздоровчої системи Бубновського 2. Характеристика оздоровчої системи Бубновського 3. Прийоми та вправи оздоровчої системи Бубновського	2
	Всього :	36

Семінарське заняття передбачає доповідь студентів за зазначеними питаннями, та обговорення їх у групі.

4.Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 62 години.

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу/

Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної 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 реферату.

Текст реферативної 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, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи.

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.

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. Титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші 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 круглих дужках вказується прізвище та ініціали автора та рік видання публікації, (Скворцов В.А., 2015).

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.

Індивідуальне завдання дозволяється виконувати у групах по 2-3 людини.

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

- Характеристика стану здоров’я населення України;
- Підходи щодо визначення поняття здоров’я;
- Критерії здоров’я;
- Здоров’я людини та його взаємозв’язок зі способом життя;
- Фактори, що впливають на здоров’я;
- Класифікація оздоровчих технологій.

- Найважливіші фактори Режиму здоров'я за М.М. Амосовим;
- Система оздоровлення -1000 рухів
- Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова;
- Методика оздоровчих занять бігом за Лідьярдом;
- Особливості системи Бодіфлекс
- Система Пілатеса.
- Система оздоровлення хребта Мікуліна.
- Методика збереження здоров'я Ніші.
- Система оздоровлення Дікуля.
- Система зміцнення хребта за методом Брега.
- Система оздоровчих Мудрів.
- Система оздоровлення «Українська йога»
- Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
- Гімнастика Гермеса.
- Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
- Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
- Сутність біоритмології.
- Система самооздоровлення Норбекова;
- Сутність біоритмології.
- Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості
- Сутність аутотренінгу;
- Методика проведення аутотренінгу;
- Особливості використання систем харчування;
- Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
- Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.
- Роздільне харчування і здоров'я.Сім програм здоров'я Ханса Моля;
- Програма харчування за Х. Модем;
- Програма фізичної активності за Х. Модем;
- Програма боротьби з палінням за Х. Модем;
- Антиалкогольна програма за Х. Модем;
- Програма профілактики захворювань за Х. Модем;
- Програма профілактики нещасних випадків за Х. Модем;
- Програма психічної міцності за Х. Модем;
- Природні захисні сили організму і способи їх стимуляції за А. Залмановим;
- Методика С.Кнейппа.
- Методика загартування П.Іванова.
- Нетрадиційні системи загартування.
- Особливості дихальних гімнастик;
- Духовне, психічне і фізичне здоров'я за Г. Шаталовою;
- Система оздоровлення Малахова;
- Методи очищення організму.
- Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва.
- Система Луїзи Хей.
- Система Малахова
- Система Шаталової
- Китайська дихальна система.
- Система відновлення природного типу дихання К. В. Динейка
- Система дихання Г. С. Шаталової.
- Ридаюча система дихання Ю. Г. Вілунаса.

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.

5. Підсумковий контроль

Перелік питань до заліку

1. Характеристики здоров'я населення України.
2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем
5. Фітнес-програма як форма рухової активності
6. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.
7. Структура і зміст фітнес-програм
8. Система Пілатес
9. Система Амосова «Режим здоров'я»
10. Особливості системи —1000 рухів
11. Система «Бодіфлекс»
12. Система Лідьярда
13. Профілакто-відновна гімнастика Ф. Т. Ткачова
14. Особливості системи Ніши
15. Система оздоровлення Маккензі
16. Система оздоровлення Дікуля
17. Система зміцнення хребта за методом Брега
18. Система оздоровчих Мудрів
19. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт
20. Система оздоровлення «Українська йога»
21. Різновиди йоги та їх оздоровчий вплив на організм
22. Система оздоровлення академіка Мікуліна
23. Методика капіляротерапії А. Залманова
24. Методика водолікування С. Кнейппа
25. Система дихання Г. С.Шаталової
26. Гімнастика Гермеса
27. Технологія оздоровлення Малахова
28. Програми здоров'я Ханса Моля
29. Система Луїзи Хей
30. Оздоровча система Бубновського

Перелік питань до заліку.

1. Характеристики здоров'я населення України.
2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем
5. Фітнес-програма як форма рухової активності
6. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.
7. Структура і зміст фітнес-програм
8. Вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.

9. Характеристика системи Пілатес
10. Системи Амосова «Режим здоров'я» та -1000 рухів
11. Система «Бодіфлекс»
12. Система Лідьярда
13. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова
14. Особливості системи Ніши
15. Система оздоровлення Маккензі
16. Система оздоровлення Дікуля
17. Система зміцнення хребта за методом Брега
18. Система оздоровчих Мудрів
19. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
20. Система оздоровлення «Українська йога»
21. Система оздоровлення академіка Мікуліна
22. Гімнастика Гермеса
23. Система Су-Джок
24. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі
25. Методика Томаса Ханна
26. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка
27. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність
28. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо
29. Методика капіляротерапії А. Залманова
30. Методика водолікування С.Кнейппа
31. Wellness, мета, сутність.
32. Кінезіологічне тейпування, мета, сутність.
33. Банний ритуал як оздоровча система.
34. Гімнастика Тай-Чи. Цигун.
35. Поняття, методи клімотерапії та характеристика її основних елементів.
36. Рекреаційний туризм. Оздоровчо-прикладне значення туризму.
37. Технології психоемоційного оздоровлення. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
38. Технології психоемоційного оздоровлення.
39. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
40. Технології психоемоційного оздоровлення. Поради В. П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
41. Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології.
42. Оздоровчі системи при лікуванні психосоматичних захворювань.
43. Програми здоров'я Ханса Моля
44. Методика загартування П.Іванова.
45. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, ароматерапія).
46. Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва.
47. Оздоровча система очищення Семенової.
48. Система Луїзи Хей
49. Технологія оздоровлення Малахова
50. Порівняльна характеристика східних і західних оздоровчих систем
51. Оздоровча система П.Брегга
52. Китайська дихальна система
53. Система відновлення природного типу дихання К.В.Динейка
54. Система дихання Г.С.Шаталової
55. «Ридаюча»система дихання Ю.Г. Вілунаса.
56. Сучасний стан здоров'я фізкультурно-оздоровчі потреби дорослого населення.
57. Оздоровча система Бубновського
58. Комп'ютерні фітнес програми

59. Професійна діяльність фахівців оздоровчого фітнесу.
60. Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять

Приклад залікового білету:

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»
Навчальна дисципліна «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Охарактеризуйте систему оздоровлення Маккензі
2. Доведіть позитивний вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.
3. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
Протокол № ____ від _____ 2025року*

Завідувач кафедри
Викладач

Довгань Н.Ю.,
Довгань Н.Ю.,

Максимальна оцінка за кожне питання – 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 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;

Друге та третє питання оцінюється по 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 залік становить 30 балів, екзамен - 40 балів.

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 «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

10 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Підготовка до практичних занять (18 занять по 2 бала)	36	Протягом семестру
2.	Презентація вправ по системі оздоровлення	20	Протягом семестру
3	Підготовка та захист індивідуальної роботи (реферат, доповідь, тези)	14	Протягом семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

2 бали	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу, знає як на практиці використовувати різні методи забезпечення спорту вищих досягнень. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
1 бал	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
0.5 балів	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в використанні медико-біологічного контролю в спорті; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.

Написання та захист індивідуальної роботи (реферату)

14-10 балів	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.
9-8 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової,

	нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
7-6 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
5-4 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
3-1 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.

Презентація вправ по системі оздоровлення

20 балів	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу, знає як на практиці використовувати різні методи забезпечення спорту вищих досягнень. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
15 бали	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
10 балів	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
5 балів	Студент має базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
0 балів	Студент має базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.

Крітерій оцінювання заліку

Максимальна оцінка за кожне питання – 10 балів: 3 надаються питання, а саме оцінювання :

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 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;

Друге та третє питання оцінюються по 10 балів:.

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

8 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 залік становить 30 балів

7.Рекомендовані джерела інформації

- 1.Борек З. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі) [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф. – Київ, 2015. – С. 261–262. – Режим доступу : <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>
- 2..Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
- 3.Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
4. Здорова школа : довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини / уклад. Олена Шиян, Юлія Павлова ; за наук. ред. Олени Шиян – Львів : Кольорове небо, 2013. – Ч. 1. – 150 с.
5. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
- 5.Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
6. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.- практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.
- 7.Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб.для викладачів і студентів / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусли В.Я. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

• Інформаційні ресурси інтернет

8. Електронна версія текстів лекцій, відео матеріали до семінарських занять.
- Мультимедійне супроводження лекційних занять.
9. Комплекс пальцевих упражнень для сохранения здоровья <http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671>
10. Лікування бджолами: як це відбувається // <https://sviymed.com/ukr/staty/95-lechenie-pchelami>
11. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) /

12. Огнистий А.В. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009.– 76с.

13. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олександр Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – №3 (61). – С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).