

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ


Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Перший проректор

 Ю.В. Котляр
«31» 08 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник

Біла А. А.

Завідувач кафедри розробника

Гетманцев С.В.

Завідувач кафедри спеціальності

Гетманцев С.В.

Гарант освітньої програми

Яблонська Т.М.

Декап факультету

Тупєєв Ю.В.

Начальник НМВ

Шкірчак С. І.

Миколаїв 2022

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Фітнес та рекреація	
Галузь знань	22 Охорона здоров'я	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	7,8	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7 кредитів / 210 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	93	
	117	
Відсоток аудиторного навантаження	44 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік (7, 8 семестр)	

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;
- сформуванню уявлення про різноманітні види рухової активності;
- сформуванню у студентів практичні навички щодо різноманітних видів рухової активності

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

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 01	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності
	ЗК 09	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій
	ЗК 10	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
	ЗК11	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК13	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК2	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
	СК3	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
	СК 04	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії
	СК 12	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Загальна анатомія, «Фізіологія людини», «Біохімія», «Основи фізичної реабілітації».

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 6	Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.
ПРН 12	Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
ПРН 16	Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.
ПРН 18	Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
Розділ 1. Теоретичні основи рекреації				
1.	Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація”		2	2
2.	Тема 2. Засоби фізичної рекреації		2	4
3.	Тема 3. Методи фізичної рекреації		2	4
4.	Тема 4. Поняття вільного часу, рекреації та культурного дозвілля		2	4
5.	Тема 5. Стиль життя і здоров'я людини		2	4
6.	Тема 6. Рухова активність і здоров'я людини		2	4
7.	Тема 7. Наукові основи фізичної рекреації		2	4
8.	Тема 8. Методи визначення рухової активності		2	4
9.	Тема 9. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя		2	4
10.	Тема 10. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять		2	4
11.	Тема 11. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку		2	3
12.	Тема 12. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення		4	2
Розділ 2. Основні види фітнес тренувань				
13.	Тема 1. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу		4	2
14.	Тема 2. Характеристика інноваційних технологій фітнесу		2	4
15.	Тема 3. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності		4	4
16.	Тема 4. Характеристика фітнес-програм у воді		4	3
17.	Тема 5. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики		4	3
Розділ 3. Характеристика програм оздоровчого фітнесу				
18.	Тема 1. Компоненти оздоровчого фітнесу.		2	3
19.	Тема 2 Кардіореспіраторний фітнес		2	3
20.	Тема 3. Активність та контроль маси тіла		2	2
21.	Тема 4. Силовий фітнес		2	2

22.	Тема 5. Стретчинг для поліпшення гнучкості		2	2
23.	Тема 6. Фітнес та харчування		2	2
24.	Тема 7. Фітнес та стрес		2	3
25.	Тема 8. Напрямки фітнесу		2	3
Розділ 4. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнестехнологій				
26.	Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу.		2	4
27.	Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями.		4	2
28.	Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.		6	8
29.	Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчінг).		6	8
30.	Тема 5. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.		8	6
31.	Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.		6	8
32.	Контрольна робота		1	2
Всього за курсом			-	93
				117

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

Не передбачено навчальним планом

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

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
7 семестр		
Розділ 1. Теоретичні основи рекреації		
Заняття № 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.
Заняття № 2	2	Тема 2. Засоби фізичної рекреації. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
Заняття № 3	2	Тема 3. Методи фізичної рекреації. Методи фізичної рекреації: загальнопедагогічні та специфічні.
Заняття № 4	2	Тема 4. Поняття вільного часу, рекреації та культурного дозвілля. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини.
Заняття № 5	2	Тема 5. Стиль життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя, його вплив на працездатність людини, показники здоров'я. Психологічний стан.
Заняття № 6	2	Тема 6. Рухова активність і здоров'я людини. Біологічні потреби організму в руховій активності. Фізична активність, її тісний зв'язок із здоров'ям людини та роль в житті людини.
Заняття № 7	2	Тема 7. Наукові основи фізичної рекреації. Причини, що спонукають людину проявляти активність. Характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.
Заняття № 8	2	Тема 8. Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Види опитувань та структура анкетування.
Заняття № 9	2	Тема 9. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Проблема маси тіла. Методика оцінки норми маси тіла. Наслідки ожиріння.
Заняття № 10	2	Тема 10. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види та завдання контролю фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Об'єктивні та суб'єктивні прийоми самоконтролю.
Заняття № 11	2	Тема 11. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку. Особливості фізичного розвитку в зрілому та літньому віці. Фізіологічні відмінності людей зрілого та похилого віку.

Заняття № 12	2	Тема 12. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Основна мета рекреаційних занять.
Заняття № 13	2	Тема 12. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення. Індивідуальні та групові заняття.
Розділ 2. Основні види фітнес тренувань		
Заняття № 14	2	Тема 1. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Його мета і завдання.
Заняття № 15	2	Тема 1. Загальна характеристика поняття «фітнес». Структура та зміст фітнес занять. Сучасні напрями фітнесу.
Заняття № 16	2	Тема 2. Характеристика інноваційних технологій фітнесу. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
Заняття № 17	2	Тема 3. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
Заняття № 18	2	Тема 3. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.
Заняття № 19	2	Тема 4. Характеристика фітнес-програм у воді. Види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді.
Заняття № 20		Тема 4. Характеристика фітнес-програм у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.
Заняття № 21	2	Тема 5. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики. Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять.
Заняття № 22	2	Тема 5. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
Заняття № 23	1	Контрольна робота
	45	
8 семестр		
Розділ 3. Характеристика програм оздоровчого фітнесу		
Заняття № 24	2	Тема 1. Компоненти оздоровчого фітнесу. 1. Характеристика основних компонентів оздоровчого фітнесу. 2. Тестування рівня оздоровчого фітнесу.
Заняття № 25	2	Тема 2 Кардіореспіраторний фітнес 1. Значення кардіореспіраторної витривалості 2. Аеробний фітнес та здоров'я 3. Тестування кардіореспіраторної витривалості 4. Розвиток кардіореспіраторної витривалості 5. Протипоказання до занять аеробними вправами
Заняття № 26	2	Тема 3. Активність та контроль маси тіла 1. Жирова тканина та склад тіла 2. Оцінка складу тіла 2.1. Відносна маса тіла 2.2. Лабораторні методи

		<p>2.3. Антропометричні методи</p> <p>3. Розрахунок бажаної маси тіла</p> <p>4. Основи контролю маси та складу тіла</p> <p>5. Енергетичний баланс і контроль маси тіла</p> <p>6. Методи контролю маси та складу тіла</p> <p>6.1. Методи зниження маси тіла</p> <p>6.2. Методи збільшення маси тіла</p>
Заняття № 27	2	<p>Тема 4. Силовий фітнес</p> <p>1. Значення сили та силової витривалості</p> <p>2. Силовий фітнес та здоров'я</p> <p>3. Будова та механізми енергозабезпечення скелетних м'язів</p> <p>4. Програмування силових фітнес-занять</p> <p>4.1. Тренувальні програми, спрямовані на розвиток сили і витривалості м'язів</p> <p>4.2. Основи силового фітнесу</p> <p>5. Тестування сили і витривалості м'язів</p>
Заняття № 28	2	<p>Тема 5. Стретчинг для поліпшення гнучкості</p> <p>1. Гнучкість та здоров'я</p> <p>2. Нейрофізіологічні основи стретчингу</p> <p>3. Позитивні впливи стретчингу</p> <p>4. Розвиток гнучкості</p> <p>5. Програмування стретчинг- занять</p> <p>6. Тестування гнучкості</p>
Заняття № 29	2	<p>Тема 6. Фітнес та харчування</p> <p>1. Фізіологічні основи здорового харчування</p> <p>2. Основи збалансованого харчування</p> <p>3. Класи поживних речовин</p> <p>3.1. Вуглеводи</p> <p>3.2. Жири</p> <p>3.3. Білки</p> <p>3.4. Вітаміни</p> <p>3.5. Мінерали</p> <p>3.6. Вода</p>
Заняття № 30	2	<p>Тема 7. Фітнес та стрес</p> <p>1. Визначення стресу. Симптоми стресу.</p> <p>2. Психологічна та фізіологічна реакції на стрес</p> <p>3. Стрес та здоров'я. Попередження стресу</p> <p>4. Подолання стресу (стрес-менеджмент)</p> <p>5. Негативні шляхи подолання стресу. Позитивні шляхи подолання стресу</p> <p>6. Релаксаційні методики. Подолання стресу за допомогою фізичної активності</p>
Заняття № 31	2	<p>Тема 8. Напрямки фітнесу</p> <p>1. Особливості фітнес-програм</p> <p>2. Сучасні напрямки фітнесу</p>
Розділ 4. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнестехнологій		
Заняття № 32	2	Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення
Заняття № 33	2	Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу.
Заняття № 34	2	Тема 2. Методика побудови комплексів вправ.
Заняття № 35	2	Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Виникнення атлетичної гімнастики.

Заняття № 36	2	Тема 3. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики.
Заняття № 37	2	Тема 3. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.
Заняття № 38	2	Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчінг). Функції та завдання стретчінг гімнастики.
Заняття № 39	2	Тема 4. Вимоги до складання комплексів вправ стретчінг гімнастики.
Заняття № 40	2	Тема 4. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.
Заняття № 41	2	Тема 5. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів.
Заняття № 42	2	Тема 5. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу.
Заняття № 43	2	Тема 5. Основні рухи аквааеробіки.
Заняття № 44	2	Тема 5. Вимоги до проведення занять з аква-аеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.
Заняття № 45	2	Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю.
Заняття № 46	2	Тема 6. Методи первинного контролю. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
Заняття № 47	2	Тема 6. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.
	48	

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати реферат на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог (7 семестр).

Перелік тем для підготовки реферату

- 1) Сучасні тенденції розвитку фітнесу в Україні та за її межами,
- 2) Фізична рекреація як вид фізичної культури
- 3) Спосіб життя та здоров'я людини
- 4) Здоров'я людини та її раціон харчування (аюрведа)
- 5) Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.
- 6) Лазня та її оздоровчий вплив.
- 7) Вплив фізичної рекреації на організм людей
- 8) Вплив фітнесу на стан здоров'я населення України
- 9) Організація та проведення рекреаційних занять з дітьми
- 10) Організація та проведення занять з дітьми за програмою дитячого фітнесу
- 11) Танцювальні види гімнастики та їх вплив на організм
- 12) Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: циклічні вправи.
- 13) Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: рекреаційні ігри.

- 14) Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: оздоровчі види гімнастики.
- 15) Туризм у системі занять рекреацією
- 16) Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
- 17) Характеристика слайд – аеробіки.
- 18) Характеристика спінбайк – аеробіки.
- 19) Стрітбол – як засіб рекреації.
- 20) Бочче, сепактакроу – як засіб рекреації.
- 21) Програми аеробного фітнесу з використанням ходьби, бігу підтюпцем, бігу за методикою К. Купера.
- 22) Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості.
- 23) Програми стретчингу. Стретчинг з партнерами
- 24) Програма фітнес-контролю маси тіла
- 25) Тренувальна програма М. Амосова
- 26) Комплекс вправ М. Арінчина
- 27) Оздоровча програма “Триммінг-130”
- 28) Система оздоровчих тренувань Міллера
- 29) Програма активного довголіття А. Гласса
- 30) Йогівська система фізичного вдосконалення

Написати індивідуальну роботу на тему «**Розробка програми реабілітації для людей із порушеннями.....із застосуванням фітнес-технологій та рекреації**» згідно зазначених вимог (8 семестр).

Вимоги до реферату та індивідуальної роботи:

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., ліве – 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 (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 (7 семестр)

1. Розкрийте поняття «фітнес», «рекреація», «рекреаційна галузь», «рекреаційний потенціал».
2. Розкрийте поняття «рекреаційні ресурси», «дозвілля», «відпочинок», «рекреанти», «рекреаційна потреба».
3. Предмет, сутність, класифікація, форми і засоби, функції рекреації у суспільстві.
4. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.
5. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
6. Методи фізичної рекреації.
7. Особливості застосування рекреаційних занять у фізичній культурі та терапії.
8. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини.
9. Поняття та форми вільного часу.
10. Здоровий спосіб життя, його вплив на працездатність людини, показники здоров'я.
11. Психологічний стан.
12. Біологічні потреби організму в руховій активності.
13. Фізична активність, її тісний зв'язок із здоров'ям людини та роль в житті людини.
14. Індивідуальність поведінки людини.
15. Причини, що спонукають людину проявляти активність.
16. Теорія мотивації діяльності.
17. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.
18. Види опитувань та структура анкетування.
19. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.
20. Проблема маси тіла у дорослого населення.
21. Методика оцінки норми маси тіла.
22. Наслідки ожиріння.
23. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.
24. Види та завдання контролю фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

25. Об'єктивні та суб'єктивні прийоми самоконтролю.
26. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку.
27. Особливості фізичного розвитку в зрілому та літньому віці.
28. Фізіологічні відмінності людей зрілого та похилого віку.
29. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.
30. Типи рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення.
31. Основна мета рекреаційних занять.
32. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.
33. Індивідуальні та групові рекреаційні заняття.
34. Загальна характеристика поняття «фітнес».
35. Історія виникнення фітнесу.
36. Мета і завдання фітнесу.
37. Структура та зміст фітнес занять.
38. Сучасні напрями фітнесу.
39. Характеристика інноваційних технологій фітнесу.
40. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
41. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності.
42. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
43. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
44. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності.
45. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.
46. Характеристика фітнес-програм у воді.
47. Види рухової активності у воді.
48. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді.
49. Характеристика фітнес-програм у воді.
50. Особливості програмування занять у воді.
51. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики.
52. Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики та оздоровчий ефект від занять.
53. Характеристика фітнес програм, які засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики.
54. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
55. Раціональне харчування і здоров'я людини.
56. Класифікація фізичних вправ.
57. Види аеробіки.
58. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
59. Перерахуйте напрями на які розподіляються фітнес-вправи залежно від поставленої мети, завдань та засобів.
60. Характеристика сфери рекреації у сфері діяльності фізичного терапевта.

5.2. Питання для підготовки до заліку (8 семестр)

1. Компоненти оздоровчого фітнесу.
2. Характеристика основних компонентів оздоровчого фітнесу.
3. Тестування рівня оздоровчого фітнесу.
4. Структура та зміст програм з фітнесу.
5. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення
6. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями.
7. Типи та структура занять з фітнесу.
8. Методика побудови комплексів вправ.

9. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.
10. Виникнення атлетичної гімнастики.
11. Основні засоби атлетичної гімнастики.
12. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.
13. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчинг).
14. Функції та завдання стретчинг гімнастики.
15. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики.
16. Пілатес, як один із напрямків фітнесу.
17. Вплив занять за системою пілатес на організм людини.
18. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.
19. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу.
20. Компоненти аквафітнесу.
21. Структура і зміст занять з аквафітнесу.
22. Основні рухи аквааеробіки.
23. Вимоги до проведення занять з аквааеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність, темп), контроль адекватності навантажень.
24. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.
25. Методи первинного контролю.
26. Методи оперативного поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
27. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій.
28. Основи самоконтролю.
29. Назвіть напрямки аеробіки.
30. Дайте характеристику оздоровчому напрямку аквафітнесу.
31. Особливості проведення оздоровчих занять з аквадамбелс та аквафіт.
32. Особливості проведення оздоровчих занять з аквадип та акванудлс.
33. Зазначте протипоказання до занять різновидами аквааеробіки.
34. Що таке пілатес?
35. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
36. Які види тренувань включає система пілатес?
37. Які вправи складають основу пілатес?
38. Які компоненти виділяють у структурі фітнес-програм?
39. Значення кардіореспіраторної витривалості
40. Аеробний фітнес та здоров'я
41. Тестування кардіореспіраторної витривалості
42. Розвиток кардіореспіраторної витривалості
43. Протипоказання до занять аеробними вправами
44. Значення сили та силової витривалості
45. Силовий фітнес та здоров'я
46. Будова та механізми енергозабезпечення скелетних м'язів
47. Програмування силових фітнес-занять
48. Тренувальні програми, спрямовані на розвиток сили і витривалості м'язів
49. Основи силового фітнесу
50. Тестування сили і витривалості м'язів
51. Стретчинг для поліпшення гнучкості
52. Нейрофізіологічні основи стретчингу
53. Позитивні впливи стретчингу
54. Розвиток гнучкості
55. Програмування стретчинг- занять
56. Тестування гнучкості
57. Фізіологічні основи здорового харчування
58. Основи збалансованого харчування
59. Релаксаційні методики.

60. Подолання стресу за допомогою фізичної активності

5.3. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Навчальна дисципліна

Фітнес та рекреація

Варіант №0

1. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексів вправ на роздягнення м'язів (стретчинг).

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 (30 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.

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 і 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.

VII семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 бали	10 x 5 = 50	Протягом семестру
2.	Реферат	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота	10	Кінець семестру
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія

	Всього	100	
--	--------	-----	--

VIII семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 бали	10 x 5 = 50	Протягом семестру
2.	Індивідуальна робота	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота	10	Кінець семестру
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Опитування на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацювати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка роботу 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;
- виконує тестові завдання без помилок;
- 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 індивідуальної роботи

Написання 1 індивідуальної роботи 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 черевного пресу
 - М'язи ніг
 - М'язи спини
- Максимальна тривалість тренування новачка складає:
 - 30 хвилин - 1 година
 - 1 годину - 1 година 20 хвилин
 - 2 години
- Що таке "зона жиротоплення"?
 - Зона кардіотренажерів
 - Цільова зона пульсу, працюючи в якій, відбувається окислення жирів
 - Назва модної дієти
- Яка з перерахованих вправ є функціональною:
 - 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'язі
 - 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-аеробікою»?
- А) гумовий м'яч
 - Б) полусфера
 - В) фітбол
19. Що таке «Скіпінг»?
- А) Виконання фізичних вправ у воді під музичний супровід
 - Б) Силові 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.

21. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олімпійський спорт, фізическая культура, здоров'янации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.

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>