

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ

Антоніна БІЛА

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв 2025 рік

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі	
Галузь знань	А Освіта	
Напрямок підготовки Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивне відновлення	
Рівень вищої освіти	Другий (магістр)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	
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
	15	
	30	
	45	
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 вивчення дисципліни полягає в тому, щоб сформувати у студентів теоретичні знання та практичні навички щодо використання сучасних оздоровчих і рекреаційних технологій у сфері фізичної культури з метою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та якості життя різних верств населення.

Завдання:

- ознайомлення з теоретичними засадами оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізичній культурі;
- формування знань про сучасні оздоровчі та рекреаційні технології, їх класифікацію, принципи дії, ефективність і сфери застосування;
- вивчення фізіологічного впливу фізичних навантажень на організм людини з позиції збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіння методиками організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для різних вікових і соціальних груп населення;
- формування практичних навичок розробки й проведення занять із використанням оздоровчих та рекреаційних технологій (фітнес, аеробіка, йога, пілатес, дихальні практики, тощо);
- засвоєння методів діагностики фізичного стану людини з метою підбору відповідних оздоровчих програм;
- формування вмінь здійснювати індивідуальний підхід у процесі реалізації рекреаційно-оздоровчих програм;
- виховання мотивації до здорового способу життя та використання фізичної культури як засобу самовдосконалення.

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

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
	ЗК 03	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
	ЗК 07	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 02	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
	СК 04	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	СК 05	Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
	СК 07	Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.
	СК 10	Здатність використовувати різноманітні інструменти та методи для оцінки фізичного стану, ефективності тренувань, а також здоров'я індивідів або груп населення
СК 12	Здатність адаптувати тренувальні програми для різних культурних та соціальних груп, враховуючи їх специфічні потреби і можливості	

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Туризм з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Фізіологія людини та рухової активності», «Оздоровча фізична культура та технології активного дозвілля», «Плавання з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Інноваційні технології фізичного виховання та спорту», «Рухливі та спортивні ігри з методикою викладання», «Теорія здоров'я та основи здорового способу життя», «Психологія фізкультурно-спортивної діяльності».

В результаті вивчення дисципліни студент має:

знати:

- основи теорії та методики оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізичній культурі;
- класифікацію та характеристики сучасних оздоровчих і рекреаційних технологій, їх роль у зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань;
- фізіологічні основи оздоровчого тренування, принципи формування фізичних навантажень з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості;
- методи оцінювання фізичного стану та рівня здоров'я осіб різного віку та фізичного розвитку;
- принципи організації та проведення оздоровчо-рекреаційних програм, зокрема індивідуальних і групових;
- психолого-педагогічні основи взаємодії з учасниками оздоровчих програм;
- засоби немедикаментозного відновлення, включаючи релаксаційні, дихальні та водні процедури.

вміти:

- розробляти, планувати й реалізовувати оздоровчо-рекреаційні програми для різних груп населення (діти, дорослі, особи похилого віку, особи з хронічними захворюваннями тощо);
- застосовувати сучасні оздоровчі технології, зокрема фітнес-програми, йогу, пілатес, дихальні техніки, рухові ігри, ЛФК тощо;
- проводити тестування та оцінку фізичного стану та підбирати відповідні фізичні навантаження;
- здійснювати індивідуальний підхід до учасників оздоровчо-рекреаційних програм, враховуючи їхні фізичні можливості та потреби;
- організовувати та контролювати оздоровчий процес, дотримуючись принципів безпеки, ефективності та мотиваційного впливу;
- формувати позитивну мотивацію до занять фізичною культурою та здорового способу життя серед різних верств населення;
- використовувати інноваційні технології та цифрові ресурси для підтримки оздоровчо-рекреаційної діяльності (фітнес-додатки, онлайн-програми, трекери тощо).

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

ПРН 02	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН 03	Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.
ПРН 06	Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
ПРН 09	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.
ПРН 12	Ефективна взаємодія з різними соціальними групами для популяризації фізичної культури і спорту, розробка програм для стимулювання здорового способу життя.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Тема 1. Вступ до оздоровчо-рекреаційних технологій	2	4	4
2.	Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку	4	8	7
3.	Тема 3. Технології психоемоційного оздоровлення	2	4	4
4.	Тема 4. Оздоровчі технології загартування	2	-	4
5.	Тема 5. Технології оздоровлення системи дихання	-	4	4
6.	Тема 6. Технології здорового харчування	2	2	4
7.	Тема 7. Оздоровчі технології очищення організму	-	2	4
8.	Тема 8. Нетрадиційні системи оздоровлення	2	2	4
9.	Тема 9. Туризм як оздоровчо-рекреаційна технологія у фізичній культурі	-	2	4
10.	Тема 10. Застосування лісів і парків у оздоровчо-рекреаційній діяльності	-	2	4
11.	Контрольна робота (тестування)	1	-	2
Всього за курсом		15	30	45

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Вступ до оздоровчо-рекреаційних технологій 1. Поняття «оздоровчо-рекреаційні технології» 2. Сутність здоров'я. Характеристика стану здоров'я населення України 3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя
Лекція № 2	2	Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку 1. Система оздоровлення Джозефа Пілатеса 2. Система оздоровлення Миколи Амосова 3. Система оздоровлення Гріп Чайлдерс 4. Система оздоровлення Артура Лідьярда 5. Система оздоровлення Федора Ткачова
Лекція № 3	2	Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку 1. Система оздоровлення В'ячеслава Євмінова 2. Система оздоровчих мудрів 3. Система оздоровлення Гермеса 4. Система оздоровлення Йоргена Мюллера 5. Система оздоровлення Су Джок
Лекція № 4	2	Тема 3. Технології психоемоційного оздоровлення 1. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова 2. Аутогенне тренування 3. Система оздоровлення Віктора Петленка 4. Система Луїзи Хей
Лекція № 5	2	Тема 4. Оздоровчі технології загартування 1. Система оздоровлення Абрама Залманова 2. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа 3. Система оздоровлення Порфирія Іванова 4. Кріотерапія як система оздоровлення
Лекція № 6	2	Тема 5. Технології здорового харчування 1. Система оздоровлення Ханса Моля 2. Система оздоровлення Мішеля Монтиньяка 3. Сутність роздільного харчування 4. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо
Лекція № 7	2	Тема 6. Нетрадиційні системи оздоровлення 1. Фітотерапія як система лікування й профілактики захворювань. 2. Стоун-терапія як метод релаксації. 3. Апітерапія, голкотерапія, гірудотерапія.
	1	Контрольна робота (тестування)
Всього	15	

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

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	2	Тема 1. Вступ до оздоровчо-рекреаційних технологій 1. Класифікація оздоровчих технологій
Заняття № 2	2	Тема 1. Вступ до оздоровчо-рекреаційних технологій 1. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для

		<p>різних категорій населення:</p> <p>1.1. норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків;</p> <p>1.2. норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих;</p> <p>1.3. норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого віку.</p>
Заняття № 3	2	<p>Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку</p> <p>1. Система оздоровлення Кацудзо Ніші</p> <p>2. Система оздоровлення Робіна Маккензі</p>
Заняття № 4	2	<p>Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку</p> <p>1. Система оздоровлення Сергія Бубновського</p> <p>2. Система оздоровлення Поля Брега</p>
Заняття № 5	2	<p>Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку</p> <p>1. Система оздоровлення Василя Козака</p> <p>2. Система оздоровлення Уільяма Бейтса і Маргарет Корбетт</p> <p>3. Система оздоровлення Олександра Мікуліна</p>
Заняття № 6	2	<p>Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку</p> <p>1. Система оздоровлення Йосіро Цуцумі</p> <p>2. Система оздоровлення Томаса Ханна</p>
Заняття № 7	2	<p>Тема 3. Технології психоемоційного оздоровлення</p> <p>1. Іпотерапія, дельфінотерапія та артотерапія</p>
Заняття № 8	2	<p>Тема 3. Технології психоемоційного оздоровлення</p> <p>1. Сутність біоритмології</p>
Заняття № 9	2	<p>Тема 4. Технології оздоровлення системи дихання</p> <p>1. Дихальна гімнастика Олександри Стрельникової</p> <p>2. Система оздоровлення Костянтина Бутейка</p>
Заняття № 10	2	<p>Тема 4. Технології оздоровлення системи дихання</p> <p>1. Система дихання Віталія Дуриманова</p> <p>2. Система оздоровлення Юрія Вілунаса</p>
Заняття № 11	2	<p>Тема 5. Технології здорового харчування</p> <p>1. Концепція оздоровчого харчування та використання перспективних технологій для її реалізації</p>
Заняття № 12	2	<p>Тема 6. Оздоровчі технології очищення організму</p> <p>1. Програма духовного оздоровлення Юрія Андреева</p> <p>2. Система оздоровлення Надії Семенової</p>
Заняття № 13	2	<p>Тема 7. Нетрадиційні системи оздоровлення</p> <p>1. Ароматерапія</p> <p>2. Арт-терапія</p> <p>3. Дзвонотерапія</p> <p>4. Казкотерапія</p> <p>5. Пальчикова гімнастика</p> <p>6. Піскотерапія</p> <p>7. Фітбол гімнастика</p> <p>8. Музично-рухливі ігри</p> <p>9. Йога</p> <p>10. Зооферми і анімалотерапія</p>
Заняття № 14	2	<p>Тема 8. Туризм як оздоровчо-рекреаційна технологія у фізичній культурі</p> <p>1. Туризм у системі фізичної культури</p> <p>2. Види туризму як оздоровчо-рекреаційної технології</p> <p>3. Переваги використання туризму в фізичній культурі</p> <p>4. Туризм у професійній діяльності фахівця з фізичної культури</p>

		5. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності
Заняття № 15	2	Тема 9. Застосування лісів і парків у оздоровчо-рекреаційній діяльності 1. Біологічні властивості лісів 2. Болота як рекреаційний чинник 3. Ландшафт та його вплив на організацію туристичної діяльності
Всього	30	

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати індивідуальну роботу на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог.

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

1. Рухові вправи як складова арсеналу засобів рекреації
2. Водне середовище як чинник рекреаційних технологій
3. Переваги водного середовища для занять оздоровчо-відновними вправами
4. Рекреаційні технології відновлення після перенесених травм та хвороб
5. Значення аквааеробіки, аквадансу та інших рекреаційних засобів у оздоровчій діяльності
6. Рекреаційне плавання з особами різного віку
7. Технічні засоби в рекреаційних технологіях
8. Зооферми як рекреаційні чинники
9. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях
10. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях
11. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності
12. Ходьба і біг на лижах як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності
13. Фітнес як сучасна система оздоровчої рекреації
14. Заняття на тренажерах аеробної спрямованості в системі оздоровчої рекреації
15. Ходьба і біг як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості
16. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я
17. Кліматичні ресурси як рекреаційні чинники
18. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.
19. Аквааеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я.
20. Оздоровчі види аеробної гімнастики різної спрямованості

Вимоги до написання індивідуальної роботи:

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. Всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті **обов'язково** повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи. Забороняється цитування в тексті та внесення до бібліографічних списків тих джерел, які опубліковані російською мовою в будь-якій країні, а також джерел іншими мовами, якщо вони опубліковані на території росії та білорусі.

Текст 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 – 1,5 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] (або [3], де зазначено лише порядковий номер у списку літератури використаного літературного джерела).

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. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя
2. Охарактеризуйте систему оздоровлення Джозефа Пілатеса
3. Охарактеризуйте систему оздоровлення Миколи Амосова
4. Охарактеризуйте систему оздоровлення Гріп Чайлдсера
5. Охарактеризуйте систему оздоровлення Артура Лідьярда
6. Охарактеризуйте систему оздоровлення Федора Ткачова
7. Охарактеризуйте систему оздоровлення В'ячеслава Євмінова
8. Охарактеризуйте систему оздоровчих мудрив
9. Охарактеризуйте систему оздоровлення Гермеса
10. Охарактеризуйте систему оздоровлення Йоргена Мюллера
11. Охарактеризуйте систему оздоровлення Су Джок
12. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова як технологія психоемоційного оздоровлення
13. Аутогенне тренування як технологія психоемоційного оздоровлення
14. Система оздоровлення Віктора Петленка як технологія психоемоційного оздоровлення
15. Система Луїзи Хей як технологія психоемоційного оздоровлення
16. Система оздоровлення Абрама Залманова як технологія загартування
17. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа технології загартування

18. Система оздоровлення Порфірія Іванова технології загартування
19. Кріотерапія як система оздоровлення технології загартування
20. Система оздоровлення Ханса Моля як технологія здорового харчування
21. Система оздоровлення Мішеля Монтиньяка як технологія здорового харчування
22. Сутність роздільного харчування як технологія здорового харчування
23. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо як технологія здорового харчування
24. Фітотерапія як система лікування й профілактики захворювань.
25. Стоун-терапія як метод релаксації.
26. Нетрадиційні системи оздоровлення (апітерапія)
27. Нетрадиційні системи оздоровлення (голкотерапія)
28. Нетрадиційні системи оздоровлення (гірудотерапія)
29. Класифікація оздоровчих технологій
30. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
31. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків;
32. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих;
33. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого віку.
34. Система оздоровлення Кацудзо Ніші як технології фізичного розвитку
35. Система оздоровлення Робіна Маккензі як технології фізичного розвитку
36. Система оздоровлення Сергія Бубновського як технології фізичного розвитку
37. Система оздоровлення Поля Брегга як технології фізичного розвитку
38. Система оздоровлення Василя Козака як технології фізичного розвитку
39. Система оздоровлення Уільяма Бейтса і Маргарет Корбетт як технології фізичного розвитку
40. Система оздоровлення Олександра Мікуліна як технології фізичного розвитку
41. Система оздоровлення Йосіро Цуцумі як технології фізичного розвитку
42. Система оздоровлення Томаса Ханна як технології фізичного розвитку
43. Охарактеризуйте значення іпотерапії в оздоровчо-рекреаційній діяльності
44. Охарактеризуйте значення дельфінотерапії в оздоровчо-рекреаційній діяльності
45. Охарактеризуйте значення артотерапії в оздоровчо-рекреаційній діяльності
46. Сутність біоритмології в оздоровчо-рекреаційній діяльності
47. Охарактеризуйте дихальну гімнастику Олександри Стрельникової
48. Охарактеризуйте систему оздоровлення Костянтина Бутейка
49. Охарактеризуйте систему дихання Віталія Дуриманова
50. Охарактеризуйте систему оздоровлення Юрія Вілунаса
51. Концепція оздоровчого харчування та використання перспективних технологій для її реалізації
52. Охарактеризуйте програму духовного оздоровлення Юрія Андреева
53. Охарактеризуйте систему оздоровлення Надії Семенової
54. Охарактеризуйте нетрадиційні системи оздоровлення
55. Охарактеризуйте фітбол гімнастику в системі оздоровлення
56. Охарактеризуйте йогу в системі оздоровлення
57. Охарактеризуйте зооферми і анімалотерапію у системі оздоровлення
58. Туризм як оздоровчо-рекреаційна технологія у фізичній культурі
59. Застосування лісів і парків у оздоровчо-рекреаційній діяльності
60. Туризм у системі фізичної культури

5.3. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі Варіант №0

1. Охарактеризуйте програму духовного оздоровлення Юрія Андрєєва
2. Охарактеризуйте систему оздоровлення Надії Семенової

Схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної 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; е розуміння основних положень матеріалу.

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

Максимальна кількість балів на заліку 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 іспиті/заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях 9 занять по 5 балів	9 x 5 = 45	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	15	Кінець семестру
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Максимальна оцінка за роботу на практичному занятті – 5 балів: 3 бали – письмове виконання завдання та 2 бали – усні відповіді на занятті/проходження тесту.

Критеріями для оцінювання письмового виконання завдання виступають:

Оцінка 3 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;
- студент вільно володіє знаннями й уміннями, які визначено програмою;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена.

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;

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

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді;
- студент користується лише окремими знаннями й вміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь не самостійна;
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках.

Оцінка 0 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.

Критеріями для оцінювання усного виконання завдання виступають:

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

Виступ сповнений власних аналітичних суджень, аргументованих співставлень, порівнянь та міжпредметних аналогій. Продемонстровано високий рівень володіння фактичними знаннями, що стосуються означеної теми, структура глибоко продумана. Виступ спонукає до подальшої дискусії та розбору суміжних тем в разі наявності часу. Додержано правил поведінки і мовленнєвого етикету в розмові.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

Означена тема відтворена самостійно, частково прослідковується ідея, проте непослідовність, емпіричність викладу заважають розумінню базових положень виступу. Помилки в мовному оформленні реплік тощо.

Критеріями для оцінювання виконання тестового завдання виступають:

Тест складається з 4 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 бала. Максимальна кількість балів на тесті становить 2 бали.

Приклад тесту

1. Методи лікування за участю різних тварин мають назву: а) зоотерапія; в) іппотерапія; б) анімалотерапія; г) дельфінотерапія; усі варіанти вірні.
2. Іппотерапія – метод лікування: а) сколіозу; б) психічних розладів; в) діабету; б) остеохондрозу; г) усі відповіді правильні.
3. Дельфінотерапія – це: а) спосіб психотерапевтичного лікування за допомогою ультразвукових коливань; б) реабілітація після хірургічних операцій; в) реабілітація після перенесеного інфаркту; г) спосіб лікування опорно-рухового апарату.
5. Апітерапія – спосіб терапії: а) п'явками; б) бджолами; в) квітами; г) спілкуванням зі собаками.

6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 10 балів.

Написання 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 15 питань. Кожне питання оцінюється в 1 бал. Студент на контрольній роботі отримує 15 балів.

Приклад тесту

1. Купання у відкритих басейнах сприяє: а) тренуванню серцево-судинної і нервової системи; б) поліпшенню процесів терморегуляції і обміну речовин; в) гартуючої дії на організм; г) позитивному впливу сонячної радіації та інших чинників. д) усі впливи разом.

2. Назвіть одну хворобу з нище зазначених, при якій купання у відкритих водоймах не сприяє лікуванню: а) хвороби обміну речовин (подагра, ожиріння); б) неврастенія; в) загальна перевтома, недокрів'я, рахіт; г) гепатит.

3. До кліматотерапії з нижче переліченого не відноситься: а) аеротерапія; в) ауто гемотерапія; б) геліотерапія; г) бальнеотерапія.

4. Позитивно впливають на стан здоров'я людини в ході проведення геліотерапії окрім одного чинника: а) сонячні промені; в) інфрачервоні промені; б) морське повітря; г) мінеральні ресурси.

5. Чинники, що не відносяться до таласотерапії: а) морське повітря; б) рівень просушеності піску; в) промені сонячного світла; г) вплив морської води; д) лікувальні грязі і водорості

6. Назвіть функціональну систему, на яку не спрямована фізіологічна дія водолікувальних процедур: а) кровоносна систему; в) нервова систему; б) вестибулярний апарат; г) шкіра.

7. Природні умови, що іменуються «природний інгалятор»: а) іонізоване гірське повітря; б) період цвітіння акацій; в) штормове море; г) хвойний ліс; д) соляні копальні; е) усі разом.

8. Чи є серед нижче вказаних видів акваатренажерів такі, що їх не можна використати у воді; 1). Велотренажери; 2). Бігові доріжки; 3). Тренажери для підтягування та віджимань; 4). Тренажери для поворотів та скручування корпусу; 5). Акваатренажери для тренування м'язів пресу та ніг; 6. Акваатренажери для віджимань і підтягувань; 6). Аквастепи; 7). Гребні тренажери; 8). Водні еліптичні тренажери; 9). Електровібротренажери;

9. Яка головна відмінність аквастепів, що використовуються у залі від тих, що використовуються у воді; а) надають аеробне навантаження; б) надають силове навантаження на м'язи стегон та гомілки; в) мають відсутність ударного навантаження на колінні суглоби; г) виконуються під музичний супровід.

10. Музикотерапія – це контрольоване використання музики в цілях: а) лікування; в) освіти; б) рекреації; г) усі відповіді правильні.

11. Які хвилі (промені) визивають підвищення теплоти в тілі людини: а) ультрафіолетові; б) інфрачервоні; в) ультразвукові; г) вібраційні.

12. Яка локація має найбільш оптимальні рекреаційні чинники: а) біг в міському парку; б) біг у змішаному лісі; в) біг у хвойному лісі; г) біг у хвойному лісі на узбережжі моря.

13. Які чинники кліматорекреації відносяться до позитивних: а) тривалий режим інсоляції; б) сприятливі режими (термічний, вологість, вітровий) аеротерапії; в) стійкий погодний режим; г) тривалий купальний період; д) тривале залягання стійкого снігового покриву; е) усі разом.

14. До кліматотерапії з нижчепереліченого не відноситься: а) аеротерапія; в) автогемотерапія; б) геліотерапія; г) бальнеотерапія.

15. Позитивно не впливають на стан здоров'я людини в ході проведення геліотерапії: а) сонячні промені; в) інфрачервоні промені; б) морське повітря; г) мінеральні ресурси.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Альошина А.І., Випасняк І.П., Кашуба В.О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: колективна монографія. Луцьк: «Вежа-Друк», 2022. 536 с.
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2/2020. С. 59-66.
3. Бондаренко І. Г., Вербицький В. А., Біла А. А., Бондаренко О. В. Підготовка кадрів з фізичної культури та спорту: сучасні виклики та перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року, Львів, Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 22-26.
4. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с.
5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 203 с.
7. Кочина М. Л., Біла А. А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.
8. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня ; ред. В. Зубаток. К.: Олімпійська література, 2019. 248 с.
9. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник / уклад.: І.Г. Васкан, Я.І.Єремія. - Чернівці : Чернівец. нац. ун-т, ш. КХ.Федьковича, 2020. 208 с.
10. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія / Анна Вікторівна Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с.
11. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
12. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
13. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с
14. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ;Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
15. Путятіна, Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5(79)). 2020. 65–70.
16. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.

7.2. Додаткові:

1. Біла А. А. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та їх сімей на природоохоронних територіях України. *Могиланські читання – 2024 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти* : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доповідей, 6–10 листопад 2024 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С. 1-7.
2. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник - Дніпро, 2022. 70 с.

3. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. С. 132–138.

4. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Young Scientist*. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161 с.

5. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

6. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych Myroslava, Zakharina Ievgeniia, Hrybovska Iryna, Romanchuk Olha, Hutsulyak Victoria // *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, Is.1. Art 44. P. 318-323.

7.3. Інформаційні ресурси:

1. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. А. О. Тіняков. Харків: НТУ «ХП», 2025. – 99 с. URI: <https://surl.lt/hwxfaq>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с. URI: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>

4. Пілатес. URI: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

5. Про затвердження Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1043-22#n15>
9 Використання досвіду Америки з організації оздоровчої рухової активності в Україні. <http://surl.li/micarp>

6. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>

7. Технологія організації оздоровчо-рекреаційного руху активності людей похилого віку під час активного дозвілля. URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/1593>