

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я, психології,
 фізичної культури та спорту
 Євген ПАВЛЮК
 «31» серпня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
 «ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

Назва дисципліни **01 Освіта, Педагогіка**
 Галузь знань **014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)**
 Спеціальність – **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**
 Предметна спеціальність - **Другий (магістерський) рівень**
 Рівень вищої освіти – **Середня освіта (Фізична культура)**
 Освітньо-професійна програма **4 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОПП.02.**
 Обсяг дисципліни – **українська**
 Мова навчання – **обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
 Статус дисципліни: **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**
 Факультет – **теорії і методики фізичного виховання і спорту**
 Кафедра –

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин							Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
ДФН	5	1	4	120	44	22	-	22	-	76	-	-	+
ЗФН	5	1	4	120	12	6	-	6	-	108			+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та навчального плану Середня освіта (Фізична культура) за другим магістерським рівнем освіти

Програму складено _____ к.фіз.вих. Олександр АНТОНІЮК

Схвалено на засіданні кафедри *теорії і методики фізичного виховання і спорту*

Протокол № 1 від 30 серпня 2022 р.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Голова вченої ради _____ Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2022

2. Пояснювальна записка

Дисципліна “**Фізична рекреація**” є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «магістр» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)». Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе фахове, соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – психолого-педагогічні основи фізичного виховання в освіті, теорія і методика викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти

Кореквізити – педагогічна практика II.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: здатність розв’язувати складні задачі і проблеми у сфері фізичної культури за професійним спрямуванням в галузі освіти за предметною спеціальністю середня освіта (фізична культура), що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог; здатність організувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи серед здобувачів вищої освіти; здатність застосовувати здоров’язберігаючі технології в освітньому процесі школярів та студентів різних медичних груп; здатність визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ; усвідомлювати особливості використання засобів та методів фізичного виховання; здатність організувати рекреаційно-оздоровчу роботу в закладах загальної середньої освіти; здатність впроваджувати і застосовувати здоров’язберігаючі технології, визначати їх ефективність; здатність аналізувати особливості державної освітньої політики з питань здорового способу життя населення; здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

Програмні результати навчання: знання і уміння демонструвати виконання сучасних оздоровчих видів рухової активності; знання особливостей впровадження національної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді; знання організації рекреаційно-оздоровчих заходів у закладах загальної середньої в оздоровчих таборах; уміння відповідально ставитися до здоров’я, здійснювати заходи, спрямовані на підвищення фізкультурно-спортивної культури населення; уміння використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров’я; уміння організувати фізкультурно-спортивні, рекреаційно-оздоровчі заходи в закладах загальної середньої та вищої освіти, в оздоровчих таборах, в природних умовах.

Мета дисципліни: професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у фізичній рекреації, які мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку магістрів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Предмет дисципліни: особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння. Зміст компетентностей дисципліни є здатність майбутніх фахівців використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з фізичної рекреації. Вивчення матеріалу

повинно сприяти ідейному формуванню майбутніх фахівців з фізичної культури.

Навчальні заняття проводяться у формі лекцій, практичних занять і самостійної роботи.

Завдання дисципліни: надати знання щодо особливостей використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, проведення дозвілля серед школярів, та рекреаційно-оздоровчі заняття із різним руховим змістом.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

уміти: здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять, застосовувати сучасні оздоровчі види рухової активності, організувати заняття з фізичної рекреації із школярами;

володіти: основами фізичної рекреації, реалізацією сучасних методів та форм фізичної рекреації, організацією та проведенням рекреаційних занять, формуванням підтверджуючої документації, уміннями формування мотивації до занять фізичними вправами учнів.

Зміст навчальної дисципліни: історія виникнення та розвиток фізичної рекреації; значення вільного часу, рекреації та культурного дозвілля; сутність рекреації та її класифікація; програми сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу; рухова активність і здоров'я школярів; природні фактори; організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами; фізична рекреація на дозвіллі; фізичної рекреації в оздоровчих таборах; фізичної рекреації соціально-побутовій сфері; фізичний стан як основа проведення фізичної рекреації; методи контролю за оздоровчим ефектом занять

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

№ теми	Назва теми	Кількість годин, відведених на					
		лекції		практичні заняття		Самостійну роботу	
		ден на	заоч	ден на	заоч	ден на	заоч
1	Історія виникнення та розвиток фізичної рекреації.	2	2	2	2	6	10
2	Значення вільного часу, рекреації та культурного дозвілля.	4		2		4	8
3	Сутність рекреації та її класифікація	4		2		6	10
4	Програми сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу	4		2		6	10
5	Рухова активність і здоров'я школярів. Природні фактори.		2		2	6	10
6	Організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами	4		2		6	10
7	Фізична рекреація на дозвіллі					6	10
8	Фізична рекреація в оздоровчих таборах	4		2		6	10
9	Фізична рекреація в соціально-побутовій сфері	4	2		2	6	10
10	Фізичний стан як основа програмування фізичної рекреації.	2		3		6	10
11	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	4		2		6	10
	Разом	28	6	28	6	64	108

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№ теми	Назва теми	Кількість годин, відведених на					
		лекції		практичні заняття		Самостійну роботу	
		ден на	заоч на	ден на	заоч на	ден на	заоч на
1	Історія виникнення та розвиток фізичної рекреації. Етапи історичного розвитку фізичної рекреації. Розвиток рекреаційної діяльності	2	2	2	2	6	10

	в Україні. Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини. Відпочинок, вільний час і дозвілля у стародавньому світі. Зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.). <i>Література: [4,5,7, 10].</i>						
2	Роль вільного часу, рекреації та культурного дозвілля. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля». Значення відпочинку і рекреації в житті людини. <i>Література: [7,4,9, 11].</i>	2		2		4	8
3	Сутність рекреації та її класифікація. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”. Класифікація та завдання рекреації в сучасному суспільстві. Різновиди та функції рекреації. <i>Література: [2,4,9].</i>	2		2		6	10
4	Програми сприяння здоров’ю та здоровому способу життя у різних країнах світу. Визначення понять здоров’я та здорового способу життя. Характеристика оздоровчих програм за кордоном. <i>Література: [2,4, 7].</i>	2	2	2	2	6	10
5	Рухова активність і здоров’я школярів. Природні фактори. Біологічні потреби організму в руховій активності. Норми рухової активності дітей та підлітків <i>Література: [3,4,6, 8].</i>	2		2		6	10
6	Організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища. Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами. (дні здоров’я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін). <i>Література: [4,5,9, 10].</i>	4		2		6	10
7	Фізична рекреація на дозвіллі. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі. Планування майданчиків. Розмітка майданчиків Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі. Особливості складання положення про	4				6	10

	заходи у місцях масового відпочинку. <i>Література: [3,4,9, 11].</i>						
8	Фізична рекреація в оздоровчих таборах. Форми фізичного виховання в таборах. План основних заходів у таборах. Методи характерні для роботи з дітьми. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення фізкультурних-заходів <i>Література: [2,4,9].</i>	2	2		2	6	10
9	Фізична рекреація в соціально-побутовій сфері. Фізична рекреація за місцем проживання. Фізична рекреація у місцях масового відпочинку. Фізична рекреація в оздоровчо-рекреаційних установах. <i>Література: [4,5,6,8].</i>	2				6	10
10	Фізичний стан як основа програмування рекреаційно-оздоровчої роботи. Основні поняття та визначення. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Нормування фізичного навантаження. Програмування оздоровчого тренування <i>Література: [1,4,8,11].</i>	2		3		6	10
11	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану <i>Література: [2,4,9].</i>	4		2		6	10
	Разом	28	6	28	6	64	108

3.2.2 Зміст практичних занять

№ теми	Назва теми	К-сть год, на практ. заняття	
		ден на	заоч на
1	Історичні аспекти виникнення та розвитку фізичної рекреації. Етапи історичного розвитку фізичної рекреації. Розвиток рекреаційної діяльності в Україні. Історичні передумови розвитку форм активного	2	2

	дозвілля людини. Відпочинок, вільний час і дозвілля у стародавньому світі. Зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.). <i>Література: [4,5,7, 10].</i>		
2	Роль вільного часу, рекреації та культурного дозвілля. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля». Значення відпочинку і рекреації в житті людини. <i>Література: [7,4,9, 11].</i>	2	
3	Сутність рекреації та її класифікація. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”. Класифікація та завдання рекреації в сучасному суспільстві. Різновиди та функції рекреації. <i>Література: [2,4,9].</i>	2	
4	Програми сприяння здоров'ю та здоровому способу життя у різних країнах світу. Визначення понять здоров'я та здорового способу життя. Характеристика оздоровчих програм за кордоном. <i>Література: [2,4, 7].</i>	2	2
5	Рухова активність і здоров'я школярів. Природні фактори. Біологічні потреби організму в руховій активності. Норми рухової активності дітей та підлітків <i>Література: [3,4,6, 8].</i>	2	
6	Організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища. Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами. (дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін). <i>Література: [4,5,9, 10].</i>	2	
7	Фізична рекреація на дозвіллі. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі. Планування майданчиків. Розмітка майданчиків Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку. <i>Література: [3,4,9, 11].</i>	4	
8	Фізичної рекреації в оздоровчих таборах. Форми фізичного виховання в таборах. План основних заходів у таборах. Методи характерні для роботи з дітьми. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення фізкультурних- заходів <i>Література: [2,4,9].</i>	4	2
9	Фізичної рекреації соціально-побутової сфері. Фізична рекреація за місцем проживання. Фізична рекреація у місцях масового відпочинку. Фізична рекреація в оздоровчо-рекреаційних установах. <i>Література: [4,5,6,8].</i>	2	
10	Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи. Основні поняття та визначення. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Програмування оздоровчого тренування <i>Література: [1,4,8,11].</i>	4	

11	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану <i>Література: [2,4,9].</i>	2	
	Разом	28	6

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№ теми	Зміст самостійної роботи	К-ть год.	
		денна	заочна
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1 Підготовка до практичного заняття №1 <i>Література: [4,5, 7, 10].</i>	6	10
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до поточного контролю №1 <i>Література: [4,5, 9].</i>	6	10
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література: [3, 4, 5, 11].</i>	4	8
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття №4 Підготовка до поточного контролю №2 <i>Література: [4,5, 6].</i>	6	10
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття №5 <i>Література: [2, 3, 10].</i>	6	10
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6 Підготовка до практичного заняття №6 Підготовка до поточного контролю №3 <i>Література: [3, 4,8].</i>	6	10
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7 Підготовка до практичного заняття №7 <i>Література: [1, 5, 6].</i>	6	10
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття №8 <i>Література: [4, 7, 9, 10].</i>	6	10
9	Опрацювання лекційного матеріалу №9	6	10

	Підготовка до практичного заняття №9 Підготовка до поточного контролю №4 Література: [2, 4,8, 11].		
10	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до практичного заняття №10 Література: [2,4,9].	6	10
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11 Підготовка до практичного заняття №11 Підготовка до поточного контролю №5 Література: [4, 9, 11].	6	10
	Разом за семестр	64	108

**Питання для самопідготовки студентів денної форми навчання
до складання поточних контролів**

Питання до підготовки поточного контролю №1 (усне опитування)

1. Роль відпочинку, вільного часу і дозвілля у стародавньому світі?
2. Охарактеризуйте форми соціальної рівності первісного суспільства?
3. Як диференціювалися і ставали самостійними сферами життя людини в Стародавньому світі праця і розваги?
4. Активне дозвілля у середні віки (середина V—XIV ст.)?
5. Як відбувалася еволюція культурно-дозвілдової діяльності у середні віки?
6. Охарактеризуйте зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.)?
7. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму, та відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності?
8. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля»?
9. Значення відпочинку і рекреації в житті людини?
10. В чому полягає сутність культурного дозвілля?
11. В чому полягає сутність рекреаційного ефекту?

Питання до підготовки поточного контролю №2 (тести)

1. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”?
2. Класифікація рекреації в сучасному суспільстві?
3. Завдання рекреації?
4. Різновиди рекреації?
5. Функції рекреації?
6. Характеристика оздоровчих програм за кордоном?
7. Характеристика клубів за різновидами рухової активності за кордоном?
8. Що розуміють під здоров’ям людини і суспільства?
9. Назвіть показники здоров’я.
10. Дайте характеристику поняття “стиль життя”.
11. Що розуміють під здоровим способом життя?

12. Які фактори впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя?
13. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?
14. Що відносять до здорових звичок?
15. Чим характеризується крива життєздатності людини?
16. Характеристика природних факторів оздоровлення.
17. Біологічні потреби організму в руховій активності.
18. Норми рухової активності дітей та підлітків

Питання до підготовки **поточного контролю №3** (тести)

1. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища.
2. Охарактеризуйте особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами: дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін.
3. Фізична рекреація на дозвіллі.
4. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі. Планування майданчиків.
5. Розмітка майданчиків
6. Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі.
7. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку.
8. Форми фізичного виховання в оздоровчих таборах.
9. Орієнтовний план основних заходів у таборах.
10. Які методи характерні для роботи з школярами в оздоровчих таборах?
11. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення рекреаційних заходів?

Питання до підготовки **поточного контролю №4** (тести)

1. Фізична рекреація у місцях масового відпочинку?
2. Фізична рекреація в оздоровчо-рекреаційних установах?
3. Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи?
4. Дайте визначення понять «фізичний стан», «оздоровче тренування»?
5. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
6. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС (для осіб з низьким та нижче середнього рівня та із наступними РФС)?
7. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
8. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
9. Які Ви знаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?

10. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні?
11. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
12. Які визнаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
13. Які Ви знаєте етапи програмування оздоровчих занять та охарактеризуйте їх?
14. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування?
15. Програмування оздоровчого тренування?

Питання до підготовки **поточного контролю №** (усне опитування)

1. Види контролю за оздоровчим ефектом занять?
2. Завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
3. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?
4. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?
5. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять?
6. Самоконтроль в оздоровчому тренуванні?

Питання для виконання контрольної роботи студентів заочної форми навчання

Варіант № 1

1. Активне дозвілля у середні віки (середина V—XIV ст.)?
2. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини
3. Форми фізичного виховання в оздоровчих таборах.

Варіант № 2

1. Охарактеризуйте зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.)?
2. Орієнтовний план основних заходів у таборах.
3. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС (для осіб з низьким та нижче середнього рівня та із наступними РФС)?

Варіант № 3

1. Завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
2. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму, та відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності?
3. Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі.

Варіант № 4

1. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля»?

2. Види контролю за оздоровчим ефектом занять?
3. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?

Варіант № 5

1. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”?
2. Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи?
3. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?

Варіант № 6

1. Класифікація рекреації в сучасному суспільстві?
2. Які методи характерні для роботи з школярами в оздоровчих таборах? Фізична рекреація у місцях масового відпочинку?
3. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?

Варіант № 7

1. Завдання, різновиди рекреації?
2. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення рекреаційних заходів?
3. Фізична рекреація в оздоровчо-рекреаційних установах?

Варіант № 8

1. Дайте визначення понять «фізичний стан», «оздоровче тренування»?
2. Характеристика оздоровчих програм за кордоном?
3. Самоконтроль в оздоровчому тренуванні?

Варіант № 9

1. Характеристика оздоровчих клубів за різновидами рухової активності за кордоном?
2. Які фактори впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя?
3. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку.

Варіант № 10

1. Що розуміють під здоров'ям людини і суспільства та назвіть показники здоров'я.
2. Охарактеризуйте особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами: дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін.
3. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища.

Варіант № 11

1. Біологічні потреби організму в руховій активності?
2. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
3. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні?

Варіант № 12

1. Норми рухової активності дітей та підлітків
2. Фізична рекреація на дозвіллі.
3. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента. Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових розрахункових завдань.

5. Методи контролю

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється усним опитування студентів, перевірка знань теоретичного матеріалу з теми; тестові завдання, які розміщені у модульному середовищі та виконання індивідуальних завдань (ІЗ№1 розробка сценарію рекреаційно-оздоровчого свята).

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни, і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою кредитів.

Оцінювання знань студентів здійснюється за **такими критеріями:**

Оцінка за Інституцій ною шкалою	Узагальнений критерій
---------------------------------------	-----------------------

Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Оцінка знань студентів денної форми за ваговим коефіцієнтом

Поточний контроль						Вид підсумкового контролю
ПК1 (УО)	ПК2 (ТК1)	ПК3 (ТК2)	ПК4 (ТК3)	ПК5 (УО)	ІЗ №1	Іспит
0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
						0,4

Примітка: ПК - поточний контроль, ТК – тестовий контроль, УО- усне опитування та ІЗ - індивідуальні завдання.

Оцінка знань студентів заочної форми за ваговим коефіцієнтом

Поточний контроль	Вид підсумкового
-------------------	------------------

					контролю
Виконання контрольної роботи	ТК1	ТК2	ТК3	ІЗ №1	Іспит
зараховано	0,1	0,1	0,1	0,3	

Примітка: ТК – тестовий контроль, ІЗ - індивідуальне завдання.

Оцінювання тестових завдань

Студент проходить тестування в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE. При отриманні негативної оцінки тест студент перезде до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Таблиця – Перехід від вітчизняної шкали оцінювання до європейської (ECTS)

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка	
A	4,75–5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,51–4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,01–3,50	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Питання для самопідготовки до складання іспиту

1. Роль відпочинку, вільного часу і дозвілля у стародавньому світі?
2. Охарактеризуйте форми соціальної рівності первісного суспільства?
3. Як диференціювалися і ставали самостійними сферами життя людини в Стародавньому світі праця і розваги?
4. Активне дозвілля у середні віки (середина V—XIV ст.)?
5. Як відбувалася еволюція культурно-дозвілєвої діяльності у середні віки?
6. Охарактеризуйте зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.)?

7. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму, та відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності?
8. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля»?
9. Значення відпочинку і рекреації в житті людини?
10. В чому полягає сутність культурного дозвілля?
11. В чому полягає сутність рекреаційного ефекту?
12. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”?
13. Класифікація рекреації в сучасному суспільстві?
14. Завдання рекреації?
15. Різновиди рекреації?
16. Функції рекреації?
17. Характеристика оздоровчих програм за кордоном?
18. Характеристика клубів за різновидами рухової активності за кордоном
19. Що розуміють під здоров'ям людини і суспільства?
20. Назвіть показники здоров'я.
21. Дайте характеристику поняття “стиль життя”.
22. Що розуміють під здоровим способом життя?
23. Які фактори впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя?
24. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?
25. Що відносять до здорових звичок?
26. Чим характеризується крива життєздатності людини?
27. Характеристика природних факторів оздоровлення.
28. Біологічні потреби організму в руховій активності.
29. Норми рухової активності дітей та підлітків
30. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища.
31. Охарактеризуйте особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами: дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін.
32. Фізична рекреація на дозвіллі.
33. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі. Планування майданчиків.
34. Розмітка майданчиків
35. Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі.
36. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку.
37. Форми фізичного виховання в оздоровчих таборах.
38. Орієнтовний план основних заходів у таборах.
39. Які методи характерні для роботи з школярами в оздоровчих таборах?

40. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення рекреаційних заходів?
41. Фізична рекреація у місцях масового відпочинку?
42. Фізична рекреація в оздоровчо-рекреаційних установах?
43. Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи?
44. Дайте визначення понять «фізичний стан», «оздоровче тренування»?
45. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
46. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС (для осіб з низьким та нижче середнього рівня та із наступними РФС)?
47. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
48. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
49. Які Ви знаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
50. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні?
51. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
52. Які Ви знаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
53. Які Ви знаєте етапи програмування оздоровчих занять та охарактеризуйте їх?
54. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування?
55. Програмування оздоровчого тренування?
56. Види контролю за оздоровчим ефектом занять?
57. Завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
58. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?
59. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?
60. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять?
61. Самоконтроль в оздоровчому тренуванні?

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придністров'я. 2010. № 2.
2. 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.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с
4. Конспекти лекцій

Додаткова

5. 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.
6. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві /С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць у галузі фіз. культури і спорту. - 2009. - Вип. 13: у 4 т.-Л.: НВФ "Українські технології", 2009. -Т. 4. - С. 138-Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. 2013. 160 с.
7. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних 30 закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.- теор. журн. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.
8. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с. 3.
9. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
10. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
11. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В. А. Товт, І. І. Маріюнда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Інформаційні ресурси

- 1 Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>
- 2 Електронна бібліотека університету .
Режим доступу : http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php .
- 3 Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.