

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

Свген ПАВЛЮК  
2023р

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

для студентів галузі знань **Освіта/Педагогіка**  
спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)**  
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**  
Освітньо-професійна програма **Середня освіта**  
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС**  
Шифр дисципліни **ОПП.15**  
Мова навчання **Українська**  
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**  
Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**  
Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Курсовий проєкт	Залік	Іспит
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	СРС, у т.ч. ІРС			
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5	150	52	34	-	17		99			+
Заочна	2	3	5	150	16	10		6		134			+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта» та навчального плану за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена: В. Базильчук к.фіз.вих., доцент Віра БАЗИЛЬЧУК

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС Олександр Солтик Олександр СОЛТИК

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

Голова вченої ради факультету Свген Павлюк Свген ПАВЛЮК

Хмельницький 2023

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр» 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.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Компетентності:** Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я; здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, здатність до володіння педагогічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини; здатність до організаційної роботи у сфері рекреаційно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.

**Програмні результати навчання:** знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури; знає біологічні, соціальні, та інші чинники збереження здоров'я; володіє педагогічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини; здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Мета дисципліни:** формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів 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 теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вивчення матеріалу повинно сприяти ідейному формуванню майбутніх фахівців-педагогів.

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

**Завдання дисципліни:** є вивчення теоретико-методичних відомостей, зокрема: організацію та методику проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням різновидів рухової активності для учнівської молоді.

**Зміст навчальної дисципліни:** зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні; розвиток рекреаційної діяльності за кордоном за історичними згадками; характеристика різновидів рекреації, оптимізація рухової активності та здорового способу життя школярів; концепції вільного часу школярів, як важливої категорії рекреації; реклама та пропаганда оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів; технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Артура Лідьярда», «Бодіфлекс»; особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші, М. Амосова; технології лікувально-оздоровчої системи Поль Брега; особливості різновидів дихальної гімнастики; система природного оздоровлення Г.С.Шаталової; очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів.

### 3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

#### 3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

№	Назва теми	Кількість годин, відведених на					
		лекції		практичні заняття		Самостійну роботу	
		ден на	заоч	ден на	заоч	ден на	заоч
1	Зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.	2	2	2	2	7	10
2	Розвиток рекреаційної діяльності за кордоном за історичними згадками.	2					
3	Характеристика різновидів рекреації	2	8	10			
4	Оптимізація рухової активності та здорового способу життя школярів.	2				7	9
5	Концепції вільного часу школярів, як важливої категорії рекреації.	2	6	10			
6	Реклама та пропаганда оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів.	2			8	9	
7	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Артура Лідьярда»	4	2	2			7
8	Технології оздоровчої програми «Бодіфлекс»	2			7	9	
9	Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші.	4		2			8
10	Оздоровча система М. Амосова	2			2	7	
11	Технологія лікувально-оздоровчої системи Поль Брега.	2	6	9			
12	Особливості різновидів дихальної гімнастики.	4			2	7	9
13	Система природного оздоровлення Г.С.Шаталової.	2	2	7			
14	Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів.	2			1	7	10
	Разом	34	10	17			

## 3.2. Програма навчальної дисципліни

### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Назва теми	к-сть год, відведених на лекції	
		денна	заоч
1	Зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні. історія зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності; розвиток рекреації в Україні. <i>Література: [1,5,9].</i>	2	2
2	Розвиток рекреаційної діяльності за кордоном за історичними згадками. Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном; теорії походження рекреації <i>Література: [1,5,11].</i>	2	
3	Характеристика різновидів рекреації. Особливості категорій рекреації, завдання рекреації, сутність рухової рекреації, творчої, культурно-розвиваючої, соціально-громадської <i>Література: [2,5].</i>	2	2
4	Оптимізація рухової активності та здорового способу життя школярів. Значення здоров'я, рухової активності, дотримання здорового способу життя у школярів, чинники ЗСЖ, оптимальні рівні рухової активності учнів. <i>Література: [3,5,7].</i>	2	
5	Концепції вільного часу школярів, як важливої категорії рекреації. Сутність та концепції вільного часу, класифікація вільного часу, диференціація різновидів рухової активності школярів. <i>Література: [5, 10].</i>	2	2
6	Реклама та пропаганда оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів. Характеристика етапів надання рекламних послуг, принципи та засоби рекламних послуг, завдання та принципи пропагандистської діяльності, форми пропагандистської діяльності. <i>Література: [4,5,12].</i>	2	
7	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Артура Лідьярда» Історія виникнення оздоровчої системи Джозефа Пілатеса, завдання та принципи її застосування. Джогінг за Артуром Лідьярдом, методичні вказівки щодо бігу підтюпцем <i>Література: [5,6].</i>	4	2
8	Технології оздоровчої програми «Бодіфлекс» Історія виникнення. Характеристика оздоровчо-рекреаційна програми «Бодіфлекс», особливості етапів дихання по даній системі. <i>Література: [2,5,9].</i>	2	
9	Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші. Історія створення системи К.Ніші, основи системи К.Ніші, шість правил здоров'я розроблені автором. <i>Література: [4,5,13].</i>	4	

10	Оздоровча система М. Амосова Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані М.М.Амосовим, оздоровча система «1000 рухів» за М. М. Амосовим <i>Література: [5,8,12].</i>	2	
11	Технологія лікувально-оздоровчої системи Поль Брега. Історія створення авторської програми, система зміцнення хребта за методом Поль Брега. <i>Література: [5,11].</i>	2	2
12	Особливості різновидів дихальної гімнастики. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової; система оздоровлення К.Бутейка; система дихання В.Дуриманова. <i>Література: [5,14].</i>	4	
13	Система природного оздоровлення Г.С.Шаталової. Особливості взаємозв'язку здоров'я фізичного, психічного і духовного, значення здорового харчування школярів <i>Література: [5,9].</i>	2	
14	Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів. Програма оздоровлення Ю. Андрєєва; система оздоровлення Н. Семенової; система оздоровлення Ю.Вілунаса <i>Література: [5,7].</i>	2	
	Разом	34	10

### 3.2.2 Зміст практичних занять

№	Назва теми	К-сть год, відведених на практичні заняття	
		ден на	заоч
1	Зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та розвиток рекреаційної діяльності за кордоном за історичними згадками. історія зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності; розвиток рекреації в Україні. Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном; теорії походження рекреації <i>Література: [1,5,8].</i>	2	2
2	Характеристика різновидів рекреації. Оптимізація рухової активності та здорового способу життя школярів. Особливості категорій рекреації, завдання рекреації, сутність рухової рекреації, творчої, культурно-розвиваючої, соціально-громадської. Значення здоров'я, рухової активності, дотримання здорового способу життя у школярів, чинники ЗСЖ, оптимальні рівні рухової активності учнів. <i>Література: [2,5,9].</i>	2	
3	Концепції вільного часу школярів, як важливої категорії рекреації. Реклама та пропаганда оздоровчо-рекреаційної рухової активності		

	школярів. Сутність та концепції вільного часу, класифікація вільного часу, диференціація різновидів рухової активності школярів. Характеристика етапів надання рекламних послуг, принципи та засоби рекламних послуг, завдання та принципи пропагандистської діяльності, форми пропагандистської діяльності. <i>Література: [5,7,10].</i>	2	
4	Технології оздоровчих систем «Джозефа Пілатеса», «Артура Лідьярда», «Бодіфлекс» Історія виникнення оздоровчої системи Джозефа Пілатеса, завдання та принципи її застосування. Джогінг за Артуром Лідьярдом, методичні вказівки щодо бігу підтюпцем. Характеристика оздоровчо-рекреаційної програми «Бодіфлекс», особливості етапів дихання по даній системі. <i>Література: [5,7,9,11].</i>	2	2
5	Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші. Історія створення системи К.Ніші, основи системи К.Ніші, шість правил здоров'я розроблені автором. <i>Література: [5,8,12].</i>	2	
6	Оздоровча система М. Амосова Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані М.М.Амосовим, оздоровча система «1000 рухів» за М. М. Амосовим <i>Література: [5,6,9].</i>	2	
7	Технологія лікувально-оздоровчої системи Поль Брега. Особливості різновидів дихальної гімнастики Історія створення авторської програми, система зміцнення хребта за методом Поль Брега. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової; система оздоровлення К.Бутейка; система дихання В.Дуриманова. <i>Література: [5,10].</i>	2	2
8	Система природного оздоровлення Г.С.Шаталової. Особливості взаємозв'язку здоров'я фізичного, психічного і духовного, значення здорового харчування школярів. <i>Література: [5,12].</i>	2	
9	Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів. Програма оздоровлення Ю. Андрєєва; система оздоровлення Н. Семенової; система оздоровлення Ю.Вілунаса. <i>Література: [5,7,14].</i>	1	
	Разом	17	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	заоч
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1,2 Підготовка до практичного заняття №1	7	10

	<i>Література: [1, 5, 7].</i>		
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2 Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вирішення тестових завдань №1 <i>Література: [3,5,9,13].</i>	7	10
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття №2 <i>Література: [3,5,10].</i>	8	10
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вирішення тестових завдань №2 <i>Література: [5,12,14].</i>	7	9
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література: [2,3, 10].</i>	6	10
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6 Підготовка до практичного заняття №3 Підготовка до вирішення тестових завдань №3 <i>Література: [5,8,11].</i>	8	9
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7 Підготовка до практичного заняття №4 <i>Література: [1,2,5, 6].</i>	7	10
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття №4 <i>Література: [2,5,9,12].</i>	7	9
9	Опрацювання лекційного матеріалу №9 Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до виконання індивідуального завдання 1 <i>Література: [5,9,13].</i>	8	10
10	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до практичного заняття №6 <i>Література: [5,7,11].</i>	7	10
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11 Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до виконання індивідуального завдання 1 <i>Література: [3,5,10].</i>	6	9
12	Опрацювання лекційного матеріалу №12 Підготовка до практичного заняття №6 <i>Література: [5,8,11,13].</i>	7	9
13	Опрацювання лекційного матеріалу №13 Підготовка до практичного заняття №7 <i>Література: [2, 5, 6].</i>	7	9
14	Опрацювання лекційного матеріалу №14 Підготовка до практичного заняття №8 Підготовка до виконання індивідуального завдання 2 <i>Література: [1,5,8,12].</i>	7	10
	Разом	99	134



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

**Питання для підготовки складання поточного контролю 1**

1. Характеристика понять поняття “рекреація”?
2. Сутність Американської асоціації ігор на майданчиках?
3. Характеристика рекреації, як дозвілля?
4. Особливості рекреаційної роботи у Литві й у Польщі?
5. Сутність рекреації часи стародавнього світу?
6. Характеристика військового руху бойскаутів?
7. Які рекреаційні організації організовані у США?
8. Як називають науковий напрямок, що вивчає рекреацію?
9. Що є об'єктом, предметом, технологією, рекреології?
10. Як фахівці з народного господарства та розглядають рекреацію?
11. Як фахівці з соціології розглядають рекреацію?
12. Характеристика організацій рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму
13. Особливості італійської організації “Діяльність після роботи”?
14. Характеристика польського рекреаційно-оздоровчий комплексу “Йорданські сади”?

**Питання для підготовки складання поточного контролю 2**

1. Які розрізняють категорії рекреації?
2. Назвіть характеристики рекреації?
3. Які завдання рекреації?
4. Назвіть наукові аспекти рекреації?
5. Яка існує класифікація рекреаційної діяльності?
6. Які виокремлюють форми рекреації?
7. Які є різновиди рекреації?
8. Визначення понять вільний час
9. Які є виміри вільного часу
10. Класифікація потреб рекреаційної діяльності

**Питання для підготовки складання поточного контролю 3**

1. Характеристика етапів надання рекламних послуг
2. Принципи рекламних послуг
3. Засоби рекламних послуг
4. Завдання пропагандистської діяльності
5. принципи пропагандистської діяльності
6. Форми пропагандистської діяльності
7. Значення здоров'я та здорового способу життя школярів
8. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
9. Назвіть раціональні норми рухової активності?
10. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?

Питання для підготовки складання поточного **контролю 4**

1. Охарактеризуйте оздоровча систему Джозефа Пілатеса (історія, принципи, різновиди тренувань)
2. Оздоровчо-рекреаційна система «Бодіфлекс» (суть системи, етапи дихання по методу «Бодіфлекс»)
3. Джоггінг за Артуром Лідьярдом (методичні вказівки щодо бігу підтюпцем, вплив бігу на організм)
4. Охарактеризуйте оздоровча систему К.Ніші (історія створення системи, правила здоров'я запропоновані К.Ніші)
5. Суть система зміцнення хребта за методом Поль Брега

Питання для підготовки складання поточного **контролю 5**

1. Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані М. М. Амосовим.
2. Система оздоровлення «1000 рухів» за М. М. Амосовим.
3. Система природного оздоровлення або формула здоров'я й довголіття Г.С. Шаталової.
4. Система зміцнення хребта за методом Поль Брега.
5. Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів.
6. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової.
7. Система оздоровлення К. Бутейка.
8. Система дихання В. Дуриманова.

**Питання для виконання контрольної роботи студентів заочної форми навчання**

**Варіант 1**

15. Характеристика понять поняття “рекреація”?
16. Які рекреаційні організації організовані у США?
17. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової

**Варіант 2**

1. Сутність Американської асоціації ігор на майданчиках
2. Характеристика етапів надання рекламних послуг
3. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?

**Варіант 3**

1. Характеристика рекреації, як дозвілля?
2. Завдання та принципи пропагандистської діяльності
3. Охарактеризуйте оздоровча систему К.Ніші (історія створення системи, правила здоров'я запропоновані К.Ніші)

**Варіант 4**

1. Сутність рекреації часи стародавнього світу?
2. Назвіть характеристики та завдання рекреації?
3. Визначення поняття вільний час та які є виміри вільного часу?

**Варіант 5**

1. Особливості рекреаційної роботи у Литві й у Польщі?
2. Яка існує класифікація та форми рекреаційної діяльності
3. Джоггінг за Артуром Лідьярдом (методичні вказівки щодо бігу підтюпцем, вплив бігу на організм)

#### Варіант 6

1. Характеристика військового руху бойскаутів?
2. Що є об'єктом, предметом, технологією, рекреологією?
3. Охарактеризуйте оздоровчу систему Джозефа Пілатеса (історія, принципи, різновиди тренувань)

#### Варіант 7

1. Принципи та засоби рекламних послуг
2. Як фахівці з народного господарства та соціології розглядають рекреацію
3. Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані М. М. Амосовим.

#### Варіант 8

1. Особливості італійської організації “Діяльність після роботи”
2. Система оздоровлення «1000 рухів» за М. М. Амосовим.
3. Характеристика організацій рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму

#### Варіант 9

1. Характеристика польського рекреаційно-оздоровчий комплексу “Йорданські сади”?
2. Значення здоров'я та здорового способу життя школярів
3. Суть системи зміцнення хребта за методом Поль Брега

#### Варіант 10

9. Охарактеризуйте різновиди рекреації
10. Форми пропагандистської діяльності
11. Система природного оздоровлення або формула здоров'я й довголіття Г.С. Шаталової.

#### Варіант 11

1. Які розрізняють категорії рекреації?
2. Назвіть раціональні норми рухової активності.
3. Оздоровчо-рекреаційна система «Бодіфлекс» (суть системи, етапи дихання по методу «Бодіфлекс»)

#### Варіант 12

1. Класифікація потреб рекреаційної діяльності
2. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
3. Система оздоровлення К. Бутейка

## 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 індивідуальних 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 кросворду).

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 задачі усіх видів робіт згідно із структурою кредитів.

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

<b>Оцінка за Інституційною шкалою</b>	<b>Узагальнений критерій</b>
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 (ТК1)	ПК2 (ТК2)	ПК3 (УО)	ПК4 (УО)	ПК5 (УО)	ІЗ №1	Іспит
0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

### Оцінка знань студентів заочної форми за ваговим коефіцієнтом

Поточний контроль					Вид підсумкового контролю
Виконання контрольної роботи	ТК1	ТК2	УО	ІЗ №1	Іспит
зараховано	0,1	0,1	0,1	0,2	

Примітка: ПК- поточний контроль; ТК – тестовий контроль, УО-усне опитування, 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 перездає 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	<i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4	<i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,51–4,24	4	<i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,01–3,50	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	<i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2	<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

## Питання для самопідготовки до складання іспиту

1. Характеристика понять поняття “рекреація”?
2. Сутність Американської асоціації ігор на майданчиках?
3. Характеристика рекреації, як дозвілля?
4. Особливості рекреаційної роботи у Литві й у Польщі?
5. Сутність рекреації часи стародавнього світу?
6. Характеристика військового руху бойскаутів?
7. Які рекреаційні організації організовані у США?
8. Як називають науковий напрямок, що вивчає рекреацію?
9. Що є об'єктом, предметом, технологією, рекреології?
10. Як фахівці з народного господарства та розглядають рекреацію?
11. Як фахівці з соціології розглядають рекреацію?
12. Характеристика організацій рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму
13. Особливості італійської організації “Діяльність після роботи”?
14. Характеристика польського рекреаційно-оздоровчий комплексу “Йорданські сади”?
15. Які розрізняють категорії рекреації?

16. Назвіть характеристики рекреації?
17. Які завдання рекреації?
18. Назвіть наукові аспекти рекреації?
19. Яка існує класифікація рекреаційної діяльності?
20. Які виокремлюють форми рекреації?
21. Які є різновиди рекреації?
22. Визначення понять вільний час
23. Які є виміри вільного часу
24. Класифікація потреб рекреаційної діяльності
25. Характеристика етапів надання рекламних послуг
26. Принципи рекламних послуг
27. Засоби рекламних послуг
28. Завдання пропагандистської діяльності
29. Принципи пропагандистської діяльності
30. 6. Форми пропагандистської діяльності
31. Значення здоров'я та здорового способу життя школярів
32. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
33. Назвіть раціональні норми рухової активності?
34. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
35. Охарактеризуйте оздоровчу систему Джозефа Пілатеса (історія, принципи, різновиди тренувань)
36. Оздоровчо-рекреаційна система «Бодіфлекс» (суть системи, етапи дихання по методу «Бодіфлекс»)
37. Джоггінг за Артуром Лідьярдом (методичні вказівки щодо бігу підтюпцем, вплив бігу на організм)
38. Охарактеризуйте оздоровчу систему К. Ніші (історія створення системи, правила здоров'я запропоновані К. Ніші)
39. Суть система зміцнення хребта за методом Поль Брега
40. Ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я сформульовані М. М. Амосовим.
41. Система оздоровлення «1000 рухів» за М. М. Амосовим.
42. Система природного оздоровлення або формула здоров'я й довголіття Г. С. Шаталової.
43. Система зміцнення хребта за методом Поль Брега.
44. Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я школярів.
45. Дихальна гімнастика О. Стрельнікової.
46. Система оздоровлення К. Бутейка.
47. Система дихання В. Дуриманова.

## **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

- туризм): 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. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова – Л.: Шахтар, 1997. – 128 с.
  5. Конспекти лекцій.

#### **Додаткова**

6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
12. 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.
13. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. –К.; Вінниця.: 1995, Ч. 2. -147 с.
14. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – К.; Вінниця: 1995, Ч. І. -123 с.

#### Інформаційні ресурси

12 Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>

13 Електронна бібліотека університету .

Режим доступу : [http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/plage\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/plage_lib.php) .

14 Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.