


ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

 Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2024р

РОБОЧА ПРОГРАМА

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

для студентів галузі знань **Освіта/Педагогіка**

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС**

Шифр дисципліни **ОПП.22**

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 проект	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	51	34	-	17		99			+

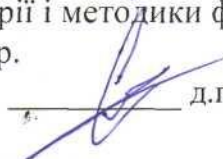
Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

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

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС

 д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

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

Голова вченої ради факультету  д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе фахове, соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – теорія і методика фізичного виховання, теорія здоров'я та здорового способу життя, гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування, фізіологія людини.

Кореквізити – основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням), професійна майстерність (за професійним спрямуванням), психологія фізичного виховання і спорту.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

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-тренерів.

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 спортсменів.

Зміст навчальної дисципліни: історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном; теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальної та наукової дисципліни; соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності; концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації; оптимізація рухової активності та здорового способу життя різних груп населення; характеристика методів визначення рухової активності спортсменів; контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття; роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності спортсменів; фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності; оздоровче тренування із застосуванням циклічних та ациклічних вправ; мотивація спортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

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
1	Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном.	2	2	7
2	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна та наукова дисципліна	2		8
3	Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності	2	2	8
4	Концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації.	2		8
5	Оптимізація рухової активності та здорового способу життя різних груп населення.	2	2	8
6	Характеристика методів визначення рухової активності спортсменів	2	2	8
7	Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття	4	2	8
8	Роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності спортсменів.	2		8
9	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності	2	2	8
10	Оздоровче тренування із застосуванням циклічних видів рухової активності	6	2	10
11	Оздоровче тренування із застосуванням ациклічних видів рухової активності	6	2	10
12	Мотивація спортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	1	8
	Разом	34	17	99

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Назва теми	к-сть год, відведених на лекції
		денна
1	Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном. Історія зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності; розвиток рекреації в Україні. Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном; теорії походження рекреації <i>Література: [1,3,5,12,16].</i>	2
2	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна та наукова дисципліна. Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я <i>Література: [1,2,5,11,16].</i>	2
3	Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності Особливості категорій рекреації, завдання рекреації, сутність рухової рекреації, творчої, культурно-розвиваючої, соціально-громадської <i>Література: [2,4,5,11,14,16].</i>	2
4	Концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації. Сутність та концепції вільного часу, класифікація вільного часу, диференціація різновидів рухової активності спортсменів. <i>Література: [1,3,5, 10,16].</i>	2
5	Оптимізація рухової активності та здорового способу життя різних груп населення. Значення здоров'я, рухової активності, дотримання здорового способу життя спортсменами, чинники ЗСЖ, оптимальні рівні рухової активності. Біологічні потреби організму в руховій активності. <i>Література: [3,5,7,10,16].</i>	2
6	Характеристика методів визначення рухової активності спортсменів Суб'єктивні та об'єктивні методи визначення рухової активності. <i>Література: [4,5,6, 10,15,16].</i>	2
7	Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття Види контролю; критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять; методи визначення фізичного стану; методи прогнозування фізичного стану; методика експрес-діагностики фізичного стану («Контрекс-1,2,3») <i>Література: [1,4,5,11,12,15,16].</i>	4
8	Роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності спортсменів. Характеристика етапів надання рекламних послуг, принципи та засоби рекламних послуг, завдання та принципи пропагандистської діяльності, форми пропагандистської діяльності. <i>Література: [2,4,5,12,16].</i>	2
9	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності Оздоровче значення фізичних вправ. <i>Література: [1,3,4,5,13,16].</i>	2
10	Оздоровче тренування із застосуванням циклічних видів рухової	6

	активності. Характеристика оздоровчого бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді. Скандинавська ходьба в оздоровчому тренуванні. Характеристика позитивного впливу занять скандинавською ходьбою на організм спортсменів. Техніка ходьби зі скандинавськими палицями. Покази та протипокази до занять <i>Література: [3,5,8,14,16].</i>	
11	Оздоровче тренування із застосуванням ациклічних видів рухової активності. Оздоровчі заняття з шейпінг, стретчінг, спортивні та рекреаційні ігри <i>Література: [4,5,11,14,16].</i>	6
12	Мотивація спортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності Причини, що спонукають людину проявляти активність. Пріоритети сучасного суспільства та потреби й інтереси людини. Людина як система біологічних, особистісних та психологічних потреб. Аналіз мотиваційних теорій. Мотиви та інтереси людини у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Чинники, що впливають на формування мотивації до рухової активності людини. <i>Література: [2,4,5,7,9,16].</i>	2
	Разом	34

3.2.2 Зміст практичних занять

№	Назва теми	К-сть год, відведених на практичні заняття
1	Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та за кордоном та теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальної та наукової дисципліни. <i>Історія зародження оздоровчо-рекреаційної діяльності; розвиток рекреації в Україні. Історичні аспекти розвитку рекреаційної діяльності за кордоном; теорії походження рекреації. Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я Література: [1,3,5,12,16].</i>	2
2	Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності та концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації. <i>Особливості категорій рекреації, завдання рекреації, сутність рухової рекреації, творчої, культурно-розвиваючої, соціально-громадської. Сутність та концепції вільного часу, класифікація вільного часу, диференціація різновидів рухової активності Література: [1,2,5,11,16].</i>	2
3	Оптимізація рухової активності та здорового способу життя різних груп населення. Значення здоров'я, рухової активності, дотримання здорового способу життя спортсменів, чинники ЗСЖ, оптимальні рівні рухової активності. Біологічні потреби організму в руховій активності. <i>Література: [2,4,5,11,14,16].</i>	2

4	Характеристика методів визначення рухової активності спортсменів Суб'єктивні та об'єктивні методи визначення рухової активності. <i>Література: [1,3,5, 10,16].</i>	2
5.	Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття та роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності спортсменів. Види контролю; критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять; методи визначення фізичного стану; методи прогнозування фізичного стану; методика експрес-діагностики фізичного стану («Контрекс-1,2,3»). Характеристика етапів надання рекламних послуг, принципи та засоби рекламних послуг, завдання та принципи пропагандистської діяльності, форми пропагандистської діяльності. <i>Література: [3,5,7,10,16].</i>	2
6	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності Оздоровче значення фізичних вправ. <i>Література: [1,3,4,5,13,16].</i>	2
7	Оздоровче тренування із застосуванням циклічних видів рухової активності. Характеристика оздоровчого бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді. Скандинавська ходьба в оздоровчому тренуванні. Характеристика позитивного впливу занять скандинавською ходьбою на організм спортсменів. Техніка ходьби зі скандинавськими палицями. Покази та протипокази до занять <i>Література: [1,4,5,11,12,15,16].</i>	2
8	Оздоровче тренування із застосуванням ациклічних видів рухової активності. Оздоровчі заняття з шейпінг, стретчінг, спортивні та рекреаційні ігри <i>Література: [4,5,11,14,16].</i>	2
9	Мотивація спортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності Причини, що спонукають людину проявляти активність. Пріоритети сучасного суспільства та потреби й інтереси людини. Людина як система біологічних, особистісних та психологічних потреб. Аналіз мотиваційних теорій. Мотиви та інтереси людини у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Чинники, що впливають на формування мотивації до рухової активності людини. <i>Література: [2,4,5,7,9,16].</i>	
	Разом	17

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.
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1,2 Підготовка до практичного заняття №1 <i>Література: [1,3,5,12,16].</i>	7
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2 Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вирішення тестових завдань №1	8

	<i>Література: [1,2,5,11,16].</i>	
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття №2 <i>Література: [2,4,5,11,14,16].</i>	8
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вирішення тестових завдань №2 <i>Література: [1,3,5, 10,16].</i>	8
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література: [3,5,7,10,16].</i>	8
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6 Підготовка до практичного заняття №3 Підготовка до вирішення тестових завдань №3 <i>Література: [4,5,6, 10,15,16].</i>	8
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7 Підготовка до практичного заняття №4 <i>Література: [1,4,5,11,12,15,16].</i>	8
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття №4 <i>Література: [2,4,5,12,16].</i>	8
9	Опрацювання лекційного матеріалу №9 Підготовка до практичного заняття №5 та усного опитування Підготовка до виконання індивідуального завдання 1 <i>Література: [1,3,4,5,13,16].</i>	8
10	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до практичного заняття №6 <i>Література: [3,5,8,14,16].</i>	10
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11 Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до виконання індивідуального завдання 2 <i>Література: [4,5,11,14,16].</i>	10
12	Опрацювання лекційного матеріалу №12 Підготовка до практичного заняття №6 <i>Література: [2,4,5,7,9,16].</i>	8
	Разом	99

Питання для самопідготовки студентів 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. Характеристика військового руху бойскаутів?
6. Які рекреаційні організації організовані у США?
7. Як називають науковий напрямок, що вивчає рекреацію?
8. Що є об'єктом, предметом, технологією, рекреології?
9. Як фахівці з народного господарства та розглядають рекреацію?
10. Як фахівці з соціології розглядають рекреацію?

11. Особливості італійської організації “Діяльність після роботи”?
12. Характеристика польського рекреаційно-оздоровчий комплексу “Йорданські сади”?
13. Охарактеризуйте, які обрядові дії (присвячували релігійним торжествам) виконувалися у житті стародавніх слов’ян.
14. Що таке “фізична рекреація”?
15. Назвіть, які функції виконували первісні елементи фізичної культури
16. Охарактеризуйте “вулицю”, як форму рекреаційних розваг української молоді.
17. Охарактеризуйте релігійні організації рекреаційного спрямування
18. Охарактеризуйте напіввійськові молодіжні організації
19. Охарактеризуйте територіальні й заводські організації
20. Теорії виникнення рекреаційної діяльності

Питання для підготовки складання поточного контролю 2

1. Які розрізняють категорії рекреації?
2. Які виокремлюють форми рекреації?
3. Визначення понять вільний час
4. Які є виміри вільного часу
5. Назвіть основні ознаками рекреації
6. Охарактеризуйте аспекти фізичної рекреації з наукової точки зору
7. Як поділяють рекреаційну діяльність за періодичністю й територіальними ознаками
8. Як поділяють рекреаційну діяльність характером організації
9. Як поділяють рекреаційну діяльність за правовим статусом та кількістю учасників
10. Як поділяють рекреаційну діяльність за типологією
11. Охарактеризуйте рекреаційні форми занять
12. Які 2 групи містить рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією рекреаційних занять
13. Що Ви розумієте під пасивною рекреацією?
14. Що Ви розумієте під активною рекреацією?
15. Охарактеризуйте структуру рекреації, яку запропонував І. Думазейдер (1972).
16. Назвіть характеристики рекреації?
17. Які різновиди рекреації Ви знаєте?
18. Охарактеризуйте рухову або (фізичну) та суспільно-громадську рекреацію
19. Охарактеризуйте культурно-розважальну, творчу (креативну) рекреацію
20. Назвіть функції рекреації?
21. Що передбачає медико-біологічна функція рекреації?
22. Що передбачає соціально-культурна функція рекреації?
23. Що містить економічна функція рекреації?
24. Що ви розумієте під поняттям «вільний час» за Т. Веблен?

25. Як тлумачив «вільний час» французький дослідник Фрідман?
26. Яке тлумачення «вільного часу» французького соціолога Думазейдера?
27. На яких трьох чинниках ґрунтується сутність вільного часу?
28. Які ознаки можна виокремити характеризуючи вільний час людини?
29. Охарактеризуйте структуру часу життєдіяльності людини?
30. Як розрізняють у соціології та психології виміри вільного часу людини?
31. Охарактеризуйте сутність рекреаційного виховання?
32. Назвіть головні елементи рекреаційного стилю життя, з точки зору педагогіки?

Питання для підготовки складання поточного **контролю 3**

1. Значення здоров'я та здорового способу життя спортсменів?
2. Від яких чинників залежить стан здоров'я людини?
3. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
4. Що таке „норма рухової активності”, „гіпокінезія” та „гіперкінезія”.
5. До чого призводить гіпо та гіперкінезія?
6. Назвіть причини зниження рухової активності у молоді?
7. Назвіть раціональні норми рухової активності?
8. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
9. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні? Яка ЧСС максимально допустима на заняттях оздоровчої спрямованості
10. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
11. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС?
12. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять.
13. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні.
14. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
15. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять
16. Самоконтроль рівня фізичного стану.
17. Характеристика етапів надання рекламних послуг?
18. Які принципи рекламних послуг?
19. Які засоби рекламних послуг?
20. Які завдання пропагандистської діяльності?
21. Які принципи пропагандистської діяльності?
22. Які форми пропагандистської діяльності?

Питання для підготовки складання поточного **контролю 4**

1. Охарактеризуйте ходьбу як засіб оздоровлення.
2. Які особливості методики проведення занять їзди на велосипеді?
3. Які особливості методики проведення занять оздоровчим бігом?
4. Які особливості методики проведення занять з плавання як засобу оздоровлення.

5. Назвіть правила які закладені в програму занять оздоровчого бігу?
6. Назвіть негативні моменти, які можуть виникнути під час їзди на велосипеді?
7. Охарактеризуйте їзду на велосипеді як засіб оздоровлення?
8. Ритмічна гімнастика як засіб оздоровлення.
9. Яка оптимальна тривалість занять ритмічної гімнастики для різної вікової категорії?
10. На які групи вправ поділяється ритмічна гімнастика за зовнішніми ознаками?
11. Які особливості методики оздоровчих занять шейпінгу?
12. Розкрийте зміст програми Шейпінг-юні?
13. Якими рисами характеризуються людські потреби?
14. Від наявності яких умов залежить діяльність людини?
15. Назвіть та охарактеризуйте чинники, що визначають рекреаційну активність людини?

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 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.

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 Інституційною 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 (ТК1)	ПК2 (ТК2)	ПК3 (ТК2)	ПК4 (УО)	ІЗ №1	ІЗ №2	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.

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	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

Теми індивідуального завдання (доповідь, презентації, відео)

1. Технології оздоровчої системи «Пілатес», Джозефа Пілатеса
2. Технології оздоровчої системи «Джогінг» Артура Лідьярда
3. Технології оздоровчої програми «Бодіфлекс»
4. Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші
5. Система оздоровлення «1000 рухів» за М. М. Амосовим.
6. Технології оздоровчої системи Поль Брега.
7. Характеристика різновидів оздоровчої гімнастики
8. Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я спортсменів.
9. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами.
10. Причини, що заважають молоді займатися фізичними вправами
11. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
12. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
13. Особливості східних оздоровчих систем.

14. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї
15. Йога – оздоровча система Індії.
16. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
17. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».

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 ?
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. Що Ви розумієте під поняттям «фізична рекреація»?
22. Які є різновиди рекреації?
23. Визначення понять вільний час
24. Які є виміри вільного часу
25. Охарактеризуйте культурно- розважальну, творчу (креативну) рекреацію
26. Назвіть функції рекреації?
27. Що передбачає медико-біологічна функція рекреації?
28. Що передбачає соціально-культурна функція рекреації?
29. Що містить економічна функція рекреації?
30. Що ви розумієте під поняттям «вільний час» за Т. Веблен?
31. Як тлумачив «вільний час» французький дослідник Фрідман?
32. Яке тлумачення «вільного часу» французького соціолога Думазейдера?
33. На яких трьох чинниках ґрунтується сутність вільного часу?
34. Класифікація потреб рекреаційної діяльності
35. Охарактеризуйте рівні фізичного стану?
36. Які Ви знаєте методи визначення рівня фізичного стану?

37. Що таке „норма рухової активності”, „гіпокінезія” та „гіперкінезія”.
38. До чого призводить гіпо та гіперкінезія?
39. Назвіть причини зниження рухової активності у молоді?
40. Назвіть раціональні норми рухової активності?
41. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
42. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні? Яка ЧСС максимально допустима на заняттях оздоровчої спрямованості
43. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
44. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС?
45. Види, завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять.
46. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні.
47. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
48. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять
49. Самоконтроль рівня фізичного стану.
50. Характеристика етапів надання рекламних послуг
51. Принципи рекламних послуг
52. Засоби рекламних послуг
53. Завдання пропагандистської діяльності
54. Принципи пропагандистської діяльності
55. Форми пропагандистської діяльності
56. Значення здоров'я та здорового способу життя школярів
57. Назвіть корисні та шкідливі звички, чому вони сприяють?
58. Назвіть раціональні норми рухової активності?
59. Які Ви знаєте рівні нормування рухової активності?
60. Охарактеризуйте оздоровчу систему Джозефа Пілатеса (історія, принципи, різновиди тренувань)
61. Охарактеризуйте ходьбу як засіб оздоровлення.
62. Які особливості методики проведення занять їзди на велосипеді?
63. Які особливості методики проведення занять оздоровчим бігом?
64. Які особливості методики проведення занять з плавання як засобу оздоровлення.
65. Назвіть правила які закладені в програму занять оздоровчого бігу?
66. Назвіть негативні моменти, які можуть виникнути під час їзди на велосипеді?
67. Охарактеризуйте їзду на велосипеді як засіб оздоровлення?
68. Ритмічна гімнастика як засіб оздоровлення.
69. Яка оптимальна тривалість занять ритмічної гімнастики для різної вікової категорії?
70. На які групи вправ поділяється ритмічна гімнастика за зовнішніми ознаками?
71. Які особливості методики оздоровчих занять шейпінгу?
72. Розкрийте зміст програми Шейпінг-юні?

73. Якими рисами характеризуються людські потреби?
74. Від наявності яких умов залежить діяльність людини?
75. Назвіть та охарактеризуйте чинники, що визначають рекреаційну активність людини?

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. 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.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. О-53 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.
4. 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.
5. Конспекти лекцій.

Додаткова

6. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвілезнавство. Навч. посібник. К.: Центр навч. л-ри, 2006. 208 с.
7. 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.
8. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придністров'я. 2010. № 2.
9. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
10. 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.
11. 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.
12. 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.

13. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова – Л.: Шахтар, 1997. – 128 с.
14. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
15. 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.

Інформаційні ресурси

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