

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Декан факультету здоров'я,  
 психології, фізичної культури та  
 спорту  
 Євген ПАВЛЮК  
 29 серпня 2025р

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

для студентів галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність **014.11 Середня освіта (фізична культура)**

Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (фізична культура)**

Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС**

Шифр дисципліни **ОПП.18**

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
					Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	СРС, у т.ч. ІРС			
			Європейські кредити	Години	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Ден-на	2	3	5	150	50	32	-	18		100			+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» 2024 року, за спеціальністю 014 «Середня освіта (за предметними спеціальностями) для першого (бакалаврського) рівня вищої 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 29 серпня 2025 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 а від 29 серпня 2025 р.

Голова вченої ради факультету Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ**  
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений  
обов'язковий освітній компонент)

<b>Посада</b>	<b>Назва кафедри</b>	<b>Підпис</b>	<b>Ім'я, ПРІЗВИЩЕ</b>
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Анатолій РЕБРИНА

### 3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе фахове, соціальне та педагогічне значення.

**Пререквізити** – гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування, теорія здоров'я і здорового способу життя, оздоровчий туризм та орієнтування.

**Кореквізити** – сучасні аспекти викладання (освітні технології) фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, організація і методика спортивно-масової роботи, ознайомчо-фахова практика за профілем майбутньої професії, педагогічна практика у позашкільних установах, педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Компетентності:** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. Здатність взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та організації дозвілля.

**Програмні результати навчання:** демонструвати академічні знання з освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) і володіти методиками і технологіями моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів. Добирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ. Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі. Проводити рекреаційно-оздоровчі заходи для підвищення рівня залучення різних груп населення до рухової активності у вільний від роботи (навчання) час.

**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-вчителів.

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 школярів.

**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.

#### 4. 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	8
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 школярів	2	2	8
7	Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття	2	2	8
8	Роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів.	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	4	10
12	Мотивація спортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2		8
	Разом	32	18	100

#### 5. Програма навчальної дисципліни

##### 5.1 Зміст лекційного курсу

##### Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

№ лекції	Назва теми	к-сть год,
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. - С.6-11; 4.- С.9-16; 11;12;13].</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.- С.39-46; 4. - С. 16-23, 11;12;13].</i>	2
3	Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності Особливості	2

	категорій рекреації, завдання рекреації, сутність рухової рекреації, творчої, культурно-розвиваючої, соціально-громадської <i>Література: [1. - С.56-64; 3. – С. 10-21;4.- С.19-23; 11;12;13].</i>	
4	Концепції вільного часу, як важливої категорії рекреації. Сутність та концепції вільного часу, класифікація вільного часу, диференціація різновидів рухової активності школярів. <i>Література: [1. - С.30-34; 3. – С. 21-23;4.- С.19-23; 11;12;13].</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: [1. - С.26-46;2.- С.53-55; 4.- С.139-164; 5. – С. 44-54;11;12;13].</i>	2
6	Характеристика методів визначення рухової активності спортсменів Суб'єктивні та об'єктивні методи визначення рухової активності. <i>Література: [1. - С.26; 4.- С.139-164; 11;12;13].</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: [4.- С. 173-181; 11;12;13].</i>	2
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: [11;12;13].</i>	2
9	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності Оздоровче значення фізичних вправ. <i>Література: [2. - С.48-53; 4.- С.28-34; 11;12;13].</i>	2
10	Оздоровче тренування із застосуванням циклічних видів рухової активності. 10.1.Характеристика оздоровчого бігу та ходьби. 10.2.Плавання та їзда на велосипеді в оздоровчому тренуванні. 10.3.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. - С.102-114; 4.- С.66-76, 121-126; 11;12;13].</i>	6
11	Оздоровче тренування із застосуванням ациклічних видів рухової активності. 11.1.Оздоровчі заняття з шейпінг, стретчінг. 11.2. Спортивні ігри 11.3. Рекреаційні ігри <i>Література: [4.- С.79-113, 131-135; 11;12;13].</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: [1. - С.81-83; 4.- С.51-55; 11;12;13].</i>	2
	Разом	32

## 5.2.Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

№	Назва та зміст теми	К-сть год,
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</i> <i>Література: [1. - С.6-11, 39-46; 4.- С.9-23; 11;12;13].</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</i> <i>Література: [1. - С.30-34, 56-64; 3. – С. 10-34; 4.- С.19-23; 11;12;13].</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: [1. - С.26-46;2.- С.53-55; 4.- С.139-164; 5. – С. 44-54;11;12;13].</i>	2
4	Характеристика методів визначення рухової активності спортсменів Суб'єктивні та об'єктивні методи визначення рухової активності. <i>Література: [1. - С.26; 4.- С.139-164; 11;12;13].</i>	2
5.	Контроль показників фізичного стану в процесі оздоровчо-рекреаційного заняття та роль реклами та пропаганди оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів. 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: [4.- С. 173-181; 11;12;13].</i>	2
6	Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності Оздоровче значення фізичних вправ. Розробка програми заняття з рекреаційно-оздоровчої діяльності <i>Література: [2. - С.48-53; 4.- С.28-34; 11;12;13].</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. - С.102-114; 4.- С.66-76, 121-126; 11;12;13].</i>	2
8	Оздоровче тренування із застосуванням ациклічних видів рухової активності. Оздоровчі заняття з шейпінг, стретчінг, спортивні та рекреаційні ігри. Організація рухливої гри або спортивно-оздоровчого заходу. <i>Література: [4.- С.79-113, 131-135; 11;12;13].</i> 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,	4

	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: [1. - С.81-83; 4.- С.51-55; 11;12;13].</i>	
		Разом 18

### 5.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

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 складання іспиту. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти поточних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

#### Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти

№ тижня	Зміст самостійної роботи	К-ть год.
1-2	Опрацювання теми №1,2 Підготовка до вирішення тестових завдань №1 <i>Література: [1. - С.6-11, 39-46; 4.- С.9-23; 11;12;13].</i>	8
3-4	Опрацювання теми №2,3 Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до поточного контролю 1 <i>Література: [1.- С.39-46, 56-64; 3. – С. 10-21; 4. - С. 16-23, 11;12;13].</i>	8
5	Опрацювання теми №4,5 Підготовка до практичного заняття №2 <i>Література:[1. - С.26-46; 2.- С.53-55; 4.- С.139-164; 5. – С. 44-54; 11;12;13].</i>	8
6	Опрацювання теми №6 Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вирішення тестових завдань №2 Підготовка до поточного контролю 2 <i>Література: [1. - С.26; 4.- С.139-164; 11;12;13].</i>	8
7	Опрацювання теми №7 Підготовка до практичного заняття №3 <i>Література: [4.- С. 173-181; 11;12;13].</i>	8
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття №3 Підготовка до вирішення тестових завдань №3 <i>Література: [11;12;13].</i>	8
9	Опрацювання теми №9 Підготовка до практичного заняття №4 Підготовка до поточного контролю 3 <i>Література: [2. - С.48-53; 4.- С.28-34; 11;12;13].</i>	8
10	Опрацювання теми №10 Підготовка до практичного заняття №4 <i>Література: [1. - С.102-114; 4.- С.66-76, 121-126; 11;12;13].</i>	8
11	Опрацювання теми №10 Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до виконання індивідуального завдання 1 <i>Література: [1. - С.102-114; 4.- С.66-76, 121-126; 11;12;13].</i>	8
12	Опрацювання теми №10 Підготовка до практичного заняття №6	10

	<i>Література: [1. - С.102-114; 4.- С.66-76, 121-126; 11;12;13].</i>	
13-14	Опрацювання теми №11 Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до поточного контролю 4 <i>Література: [4.- С.79-113, 131-135; 11;12;13].</i>	10
15-17	Опрацювання теми №11,12 Підготовка до практичного заняття №6 Підготовка до виконання індивідуального завдання 2 <i>Література: [1. - С.81-83; 4.- С.51-55, С.79-113; 11;12;13].</i>	8
	Разом	100

#### 5.4 Теми індивідуального завдання №1 (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. Стретчінг 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».

Виконання індивідуального завдання №2 – передбачає складання комплексу загальноорозвиваючих вправ.

#### 6. 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.

#### 7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час аудиторних практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу, в т.ч. з використанням Модульного середовища для навчання. При цьому використовуються такі методи поточного контролю: усне опитування, письмове опитування у вигляді тестування, виконання індивідуальних завдань.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролів. 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- представлення презентації оздоровчої системи, ІЗ№2 – комплекс ЗРВ ).

Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

## **8 Політика дисципліни**

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування та тестування, активно працювати на занятті, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами практичних робіт тощо.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування та усного опитування. Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності. У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання, що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

## **9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі**

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; вміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, 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 правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти 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 здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> 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 (недостатній)	Здобувач вищої освіти 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 здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

**Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти**

Аудиторна робота та контрольні заходи								Семестровий контроль	
Поточний контроль				Тестовий контроль:		Інд зав		Іспит	Разом балів
Т 1-3	Т 4-6	Т 7-9	Т10-12	Т 1	Т 2	1	2		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)									
3-5	3-5	3-5	3-5	6 -10	6-10	6-10	6-10	24-40	
<b>12-20</b>				<b>12-20</b>		<b>12-20</b>		<b>24-40</b>	<b>60-100</b>

**Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)**

Кожний з двох тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 35 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10 (*кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною*).

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

## Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-67	68-76	77-84	85-93	94-100
Кількість балів	-	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 35 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у Модульному середовищі для навчання. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну **наступного** контролю.

Індивідуальне завдання кожне оцінюються від 6 до 10 балів. Від 3-5 наявність презентації завдання, та від 3-5 за захист.

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Робоча програма пропонує в екзаменаційному білеті поєднання питань як теоретичного, так і практичного характеру. Для оцінювання теоретичної частини використовується тестовий контроль, у якому тест складається із 50 тестових завдань. Слід мати на увазі, що загальне тестове поле з дисципліни, з якого генеруються тестові завдання для підсумкового контролю, має містити не менше 100 завдань. При цьому оцінювання у тестовій формі здобувач проходить у Модульному середовищі для навчання, після чого він приступає до виконання практичного завдання.

Екзаменаційний білет, у якому теоретична частина навчальної дисципліни оцінюється у тестовій формі, а практична – у виконанні поставлених завдань. Визначена Робочою програмою позитивна загальна сума балів за підсумковий контроль у формі іспиту для денної форми коливається від 24 до 40 (для заочної – 30–50) і поділяється між практичною та теоретичною частинами у співвідношенні 50/50 відсотків, тобто як за тестовий контроль з теоретичної частини, так і за виконання практичного завдання здобувач може набрати від 12 до 20 балів. Відповідно до встановлених вимог обсяг завдань має відповідати часу, який відводиться на їх виконання.

### Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

(*Теоретична* частина (тест передбачає 50 тестових завдань) та *практична* частина)

Види завдань	Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретична частина (тест)	12	13-19	20
Практична частина	12	16	20
<b>Разом:</b>	24	*	40

**Примітка.** \*Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

При цьому відповідність набраних балів за тестове завдання, що виставляються здобувачеві (**50 тестових питань, мінімум – 12 балів, максимум – 20 балів**), становить:

К-сть правильних відповідей	0-25	26-28	29-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50
К-сть отриманих балів	-	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Перелік орієнтовних завдань для виконання практичної частини іспиту (одне завдання)

1. Розробка програми заняття з рекреаційно-оздоровчої діяльності.
  - Визначити мету, завдання, форму та місце проведення.

- Скласти короткий конспект або план проведення.
  - Підібрати вправи, ігри або види активності відповідно до вікової групи учасників.
2. Організація рухливої гри або спортивно-оздоровчого заходу.
- Провести короткий інструктаж.
  - Продемонструвати правила гри, забезпечити безпеку учасників.
  - Підвести підсумки та оцінити ефективність.
3. Підготовка комплексу вправ для ранкової гімнастики або фітнес-заняття.
- Підібрати 6–8 вправ для різних груп м'язів.
  - Описати організаційно-методичне виконання.
  - Пояснити оздоровчий ефект комплексу.

При оцінюванні практичного завдання викладач керується узагальненими критеріями, наведеними у таблиці «**Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**».

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної роботи до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Семестровий залік виставляється на останньому занятті за умови якщо загальна сума балів, яку накопичив здобувач з дисципліни (іншого освітнього компонента) за результатами *поточного* контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «*зараховано*», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення. Присутність здобувача у цьому випадку не є обов'язковою.

**Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	<i>Відмінно/Excellent</i> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		<i>Добре/Good</i> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		<i>Задовільно/Satisfactory</i> – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	<i>Незадовільно/Fail</i> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		<i>Незадовільно/Fail</i> – Результати навчання відсутні

### 10. Питання для самоконтролю результатів навчання

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, рекреологією?
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?
76. Технології оздоровчої системи «Пілатес», Джозефа Пілатеса
77. Технології оздоровчої системи «Джогінг» Артура Лідьярда
78. Технології оздоровчої програми «Бодіфлекс»
79. Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші
80. Система оздоровлення «1000 рухів» за М. М. Амосовим.
81. Технології оздоровчої системи Поль Брега.
82. Характеристика різновидів оздоровчої гімнастики
83. Очищення організму, як складова покращення стану здоров'я спортсменів.
84. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами.
85. Причини, що заважають молоді займатися фізичними вправами
86. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
87. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
88. Особливості східних оздоровчих систем.
89. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї
90. Йога – оздоровча система Індії.
91. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
92. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».

### **11. Навчально-методичне забезпечення**

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017. «Фізична культура і спорт»/ В. Б. Базильчук, О.В. Базильчук – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 46 с.

### **12. Матеріально-технічне забезпечення дисципліни**

Для проведення лекційних та практичних занять і представлення індивідуальних завдань здобувачами вищої освіти є необхідність в мультимедійному забезпеченні.

### 13. Рекомендована література:

#### Основна

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
3. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

#### Додаткова

5. Базильчук В. Б. Оцінка поінформованості студентів про роль рухової активності у життєдіяльності молоді Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Педагогічні науки. 2022, №2 (29): 44-54.
6. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мороз О. Формування мотивації у молоді до занять фізичним вправами на дозвіллі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2025. С.23-28.
7. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мозолюк О. В. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2023. С.130-134.
8. Базильчук В. Б., Журавльов Ю. Г., Ремешевський О.В. Особливості розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3К (147) 22. С.46-50.
9. Базильчук В. Б. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді на дозвіллі: український та закордонний досвід. Щомісячний науково-педагогічний журнал: ISSN 2308-4634. №2 (133) лютий, Молодь і ринок. 2016. С.11-15.
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.

#### Інформаційні ресурси

- 11 Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=9644>
- 12 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) .
- 13 Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.