

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ
 Проректор з науково-педагогічної роботи ХНУ
 Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
 29 серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Види оздоровчо-рухової активності

Назва дисципліни

Призначення Робочої програми для освітніх програм різних спеціальностей
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Мова навчання українська
Обсяг дисципліни 4 кредити ЄКТС
Статус дисципліни вибіркова
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин							Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
			Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Залік			Іспит	
			Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття						
Денна	3	4,0	120	34	-	17	-	69	-	-	+	-	
Заочна	3	4,0	120	2	-	4	-	114	-	-	+	-	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки магістрів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена

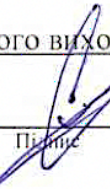

 Підпис

д.філософ. Ірина КВАСНИЦЯ
 Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1

Зав. кафедри


 Підпис

Олександр СОЛТИК
 ім'я, ПРИЗВИЩЕ

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Види оздоровчо-рухової активності» є вибірковим освітнім компонентом і займає належне місце у підготовці здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». Водночас, дисципліна сприяє підвищенню загального рівня культури здоров'язбереження майбутніх фахівців, слугує формуванню soft skills здобувачів вищої освіти інших спеціальностей під час навчання у Хмельницькому національному університеті.

Метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та практичних навичок оздоровчо-рухової активності.

Предметом дисципліни є формування цілісної системи знань, умінь і навичок щодо особливостей та методики побудови оздоровчих занять рухової активності.

Завдання дисципліни: формування системи знань з основ методики проведення та програмування рухових занять оздоровчої спрямованості; опанування навичок використання як традиційних форм рухових занять, так і новітніх оздоровчих технологій.

Розвиток навичок soft skills: комунікативні навички, уміння працювати в команді, ініціативність, лідерство, організаторські вміння, уміння здатність вільно користуватись термінологією, відповідальність.

Результатом навчання. Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: розуміти значення рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини; знати особливості прояву та нормування рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рухової активності; правила та особливості проведення занять оздоровчого спрямування; вміти застосовувати теоретичні та практичні знання у майбутній професійній діяльності; підбирати форми організації оздоровчо-рухових занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

3. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	денну форму			заочну форму		
	лекції	практичні заняття	СРЗ*	лекції	практичні заняття	СРЗ*
Модуль 1. Загальні основи програмування оздоровчо-рухових занять.						
Тема 1. Суть і детермінанти рухової активності людини.	2	2	3	2	2	6
Тема 2. Характеристика біологічних потреб організму в руховій активності.	2		4			8
Тема 3. Нормування оздоровчо-рухової активності осіб різних вікових категорій.	2	2	4			8
Тема 4. Оцінка рівня підготовленості під час занять оздоровчою руховою активністю.	2		4			7
Тема 5. Методи визначення рухової активності.	2	2	4			8
Тема 6. Медико-педагогічні спостереження і самоконтроль фізичного стану при оздоровчому тренуванні.	2		4			8
Тема 7. Загальні положення організації оздоровчого тренування.			4			8
Модуль 2. Особливості програмування різних видів оздоровчо-рухових занять.						
Тема 8. Ходьба як вид оздоровчої рухової активності.	4	2	6	2	2	8
Тема 9. Особливості оздоровчих занять бігом.	4	2	6			8
Тема 10. Велотренування як вид рухових занять оздоровчої спрямованості.	2		4			7
Тема 11. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.	4	2	6			8
Тема 12. Вправи на розтягнення (стретчинг) як складова оздоровчого фітнесу.	2	2	4			8
Тема 13. Ігри як вид рухової активності	2	2	6			8
Тема 14. Авторські програми оздоровчих занять рухової активності.	2	1	6			8
Тема 15. Особливості рухових занять різної оздоровчої спрямованості.	2		4			6
Разом:	34	17	69			2
Разом за семестр:		120			120	

*Примітка: СРЗ – самостійна робота здобувачів.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів *денної* форми навчання

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
Модуль 1. Загальні основи програмування оздоровчо-рухових занять.		
1	Суть і детермінанти рухової активності людини. Загальні основи оздоровчої рухової активності. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Особливості популяризації здорового способу життя та рухової активності в Україні та закордоном. Літ.: [3, с. 12-18; 6, с. 23-28].	2
2	Характеристика біологічних потреб організму в руховій активності. Загальна характеристика потреб людини в руховій активності. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рухової активності в системі оздоровлення населення. Літ.: [3, с. 22-26; 4, с. 9-11; 8].	2
3	Нормування оздоровчо-рухової активності осіб різних вікових категорій. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності для дорослих. Літ.: [2, с. 24-28; 4, с. 17-19; 7, с. 10-12].	2
4	Оцінка рівня підготовленості під час занять оздоровчою руховою активністю. Оцінювання аеробної працездатності. Оцінка рівня кардіореспіраторного фітнесу. Тестування сили і витривалості м'язів. Тестування гнучкості. Тестування складу та маси тіла. Літ.: [2, с. 27-32; 4, с. 18-24; 7, с. 11-12].	2
5	Методи визначення рухової активності. Суб'єктивні методи. Об'єктивні методи. Критерійні методи Літ.: [1, с. 21-23; 3, с. 36-39; 6, с. 45-49].	
6	Медико-педагогічні спостереження і самоконтроль фізичного стану при оздоровчому тренуванні. Спостереження за впливом занять на організм осіб, що займаються оздоровчим фізичним тренуванням. Особливості медико-педагогічного контролю у осіб старшого віку та жінок. Рекомендації щодо самоконтролю у процесі оздоровчих тренувань Літ.: [2, с. 31-33; 3, с. 44-46].	2
7	Загальні положення організації оздоровчого тренування. Особливості навчання руховим діям. Загальні положення організації оздоровчого тренування. Літ.: [1, с. 26-28; 6, с. 61-63].	
Модуль 2. Особливості програмування різних видів оздоровчо-рухових занять.		
8	Ходьба як вид оздоровчої рухової активності. Оздоровча ходьба як вид рухової активності аеробної спрямованості. Основні принципи організації занять оздоровчою ходьбою. Медичний контроль та самоконтроль при заняттях оздоровчою ходьбою. Літ.: [1, с. 30-32; 2, с. 35-37; 3, с. 49-54].	4

9	Особливості оздоровчих занять бігом. Переваги оздоровчого бігу. Медико-біологічні аспекти бігу. Протипокази для занять бігом. Техніка оздоровчого бігу. Розминка і заминка, як складові частини оздоровчого бігу. Методика занять оздоровчим бігом та нормування бігових навантажень. Літ.: [1, с. 34-39; 2, с. 39-42; 3, с. 57-61].	4
10	Велотренування як вид рухових занять оздоровчої спрямованості. Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері як вид рухової активності аеробної спрямованості. Переваги, покази та протипокази. Принципи дозування навантаження. Особливості дозування навантажень на велотренажері Літ.: [1, с. 42-43; 3, с. 64-66].	2
11	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Загальна характеристика поняття «фітнес». Фітнес як вид рухової активності. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг, кросфіт. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості. Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості. Літ.: [1; 2, с. 34-78; 4, с. 48-56; 9].	4
12	Вправи на розтягнення (стретчинг) як складова оздоровчого фітнесу. Програми стретчингу. Стретчинг з партнерами. Літ.: [1; 3, с. 110-112; 7, с. 18-19].	2
13	Ігри як вид рухової активності. Види рухової активності, які використовуються в якості ігор. Застосовування спортивних ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях. Рекреаційні ігри. Літ.: [2, с. 69-72; 5, с. 68-76].	2
14	Авторські програми оздоровчих занять рухової активності. Тренувальна програма максимальних навантажень М.М. Амосова. Комплекс вправ оздоровчого тренування М.І. Арінчина. Оздоровча програма «Триммінг-130» (ФРН). Система оздоровчих тренувань Міллера (Данія). Програма активного довголіття Д. Гласа (Англія). Йогівська система фізичного вдосконалення. Програма Р. Е. Мотилянської і Л.А.Єрусалимського. Програма занять оздоровчим бігом Ю.Н.Фурмана Літ.: [3, с. 115-121; 6, с. 78-98; 7, с. 18-19].	2
15	Особливості побудови рухових занять різної оздоровчої спрямованості. Загальні основи побудови оздоровчих програм. Принципи побудови оздоровчого тренування. Планування фітнес-програми. Структура та зміст фітнес-заняття. Літ.: [1, с. 46-47; 3, с. 206-210; 5, с. 128-130; 6, с. 181-190].	2
	Разом:	34

Перелік оглядових лекцій для здобувачів заочної форми навчання

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
Модуль 1. Загальні основи програмування оздоровчо-рухових занять.		
Модуль 2. Особливості програмування різних видів оздоровчо-рухових занять		
1	Суть і детермінанти рухової активності людини. Характеристика біологічних потреб організму в руховій активності. Нормування оздоровчо-рухової активності осіб різних вікових категорій.	2

	<p>Оцінка рівня підготовленості під час занять оздоровчою руховою активністю. Медико-педагогічні спостереження і самоконтроль фізичного стану при оздоровчому тренуванні. Загальні положення організації оздоровчого тренування. Ходьба як вид оздоровчої рухової активності. Особливості оздоровчих занять бігом. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Вправи на розтягнення (стретчинг) як складова оздоровчого фітнесу. Ігри як вид рухової активності. Авторські програми оздоровчих занять рухової активності. Загальні основи оздоровчої рухової активності. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності для дорослих. Оцінювання аеробної працездатності. Оцінка рівня кардіореспіраторного фітнесу. Тестування сили і витривалості м'язів. Тестування гнучкості. Тестування складу та маси тіла. Рекомендації щодо самоконтролю у процесі оздоровчих тренувань. Загальні положення організації оздоровчого тренування. Основні принципи організації занять оздоровчою ходьбою. Методика занять оздоровчим бігом та нормування бігових навантажень. Фітнес як вид рухової активності. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Застосування спортивних ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях. Тренувальна програма максимальних навантажень М.М. Амосова. Йогівська система фізичного вдосконалення. Літ.: [1, с.12-38; 2 с. 12-68; 3, с. 38-120; 4 с.20-64; 5, с. 67-98; 6, с. 49-198].</p>	
	Разом:	2

4.2. Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання

Номер лекції	Перелік тем практичних занять, їх анотації	Кількість годин
1	<p>Суть і детермінанти рухової активності людини. Характеристика біологічних потреб організму в руховій активності Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії теми. Виконати вправу «Синтез думок» на тему «Практичні аспекти популяризації рухової активності України» Літ.: [3, с. 12-26; 4, с. 9-11; 6, с. 23-28; 8].</p>	2
2	<p>Нормування оздоровчо-рухової активності осіб різних вікових категорій. Оцінка рівня підготовленості під час занять оздоровчою руховою активністю. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії Виконати практичне завдання визначення рівня фізичної підготовленості з використанням методу степергометрії. Літ.: [2, с. 24-32; 4, с. 17-24; 7, с. 10-12].</p>	2

3	<p>Методи визначення рухової активності. Медико-педагогічні спостереження і самоконтроль фізичного стану при оздоровчому тренуванні. Загальні положення організації оздоровчого тренування.</p> <p>Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Підготувати есе на одну із запропонованих тем. Підготуватися до проходження ТК1 за темами модуля. Літ.: [1, с. 21-28; 3, с. 36-39; 6, с. 45-62].</p>	2
4	<p>Ходьба як вид оздоровчої рухової активності. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Практичне завдання: визначити дозування навантаження під час руху східцями за програмою, розробленою Л. Я. Іващенко і О. Л. Благій Літ.: [1, с. 30-32; 2, с. 35-37; 3, с. 49-54].</p>	2
5	<p>Особливості оздоровчих занять бігом. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Практичне завдання: навчання техніки бігу. Літ.: [1, с. 34-39; 2, с. 39-42; 3, с. 57-61].</p>	2
6	<p>Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Практичне завдання: скласти програму силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості. Літ.: [1; 2, с. 34-78; 4, с. 48-56; 9].</p>	2
7	<p>Вправи на розтягнення (стретчинг) як складова оздоровчого фітнесу. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Практичне завдання: створення понятійно-термінологічного словника до обраної теми дисципліни за матеріалами літературних та Інтернет-джерел. Літ.: [1; 3, с. 110-112; 7, с. 18-19].</p>	2
8	<p>Ігри як вид рухової активності. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Розкрити основні поняття та категорії. Підготуватися до проходження ТК2 за темами модуля. Літ.: [2, с. 69-72; 5, с. 68-76].</p>	2
9	<p>Авторські програми оздоровчих занять рухової активності. Особливості рухових занять різної оздоровчої спрямованості.</p> <p>Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Практичне завдання: презентація одного з видів оздоровчо-рухової активності Літ.: [1, с. 46-47; 3, с. 115-121; 6, с. 78-110; 7, с. 18-19].</p>	1
	Разом:	17

Перелік практичних занять для здобувачів *заочної* форми навчання

Номер лекції	Перелік тем практичних, їх анотації	Кількість годин
1	<p>Суть і детермінанти рухової активності людини. Характеристика біологічних потреб організму в руховій активності. Нормування оздоровчо-рухової активності осіб різних вікових категорій. Оцінка рівня підготовленості під час занять оздоровчою руховою активністю. Медико-педагогічні спостереження і самоконтроль фізичного стану при оздоровчому тренуванні. Загальні положення організації оздоровчого тренування. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Підготувати есе на одну із запропонованих тем. Підготуватися до проходження ТК1 за темами модуля. Літ.: [1, с. 12-28; 3, с. 36-39; 4, с. 9-11; 6, с. 23-52; 8].</p>	2
2	<p>Ходьба як вид оздоровчої рухової активності. Особливості оздоровчих занять бігом. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Вправи на розтягнення (стретчинг) як складова оздоровчого фітнесу. Ігри як вид рухової активності. Авторські програми оздоровчих занять рухової активності. Опрацювати теоретичний матеріал. Виконати огляд фахової літератури до теми. Питання для обговорення. Практичне завдання: презентація одного з видів оздоровчо-рухової активності. Підготуватися до проходження ТК2 за темами модуля. Літ.: [1, с. 30-40; 2, с. 35-78; 3, с. 49-61; 4, с. 48-56; 5, с. 68-769;].</p>	2
	Разом:	4

4.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, виконанні індивідуальних завдань, виконанні тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи здобувачів *денної* форми навчання

№	Вид самостійної роботи	Кіл. годин
упродовж семестру	Опрацювання лекційного матеріалу 1-15, підготовка до практичних занять 1-9, виконання індивідуальних завдань з представленням презентаційного матеріалу, есе. Підготовка до тестових контролів.	69
	Разом:	69

4.4. Тематика індивідуальних завдань для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Підготовка до дискусії на тему «Практичні аспекти популяризації рухової активності Україні».

Підготувати есе на одну із запропонованих тем.

Створення понятійно-термінологічного словника до обраної теми курсу за матеріалами літературних та Інтернет-джерел

Підготувати презентацію одного з видів оздоровчо-рухової активності/

5. ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій, проєктної технології, дискусій), самостійна робота (підготовка до виконання та доопрацювання практичних завдань), що мають допомогти здобувачам вищої освіти оволодіти фаховими знаннями й спеціальною термінологією та набути практичних навичок щодо методики застосування нових видів рухової активності, нетрадиційних видів спорту серед різних груп населення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, робота в команді.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи контролю: тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми; усне опитування; захист результатів самостійної роботи тощо. При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю та виконання індивідуальних завдань. Семестровий контроль – залік.

7. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача 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. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння здобувачем спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання творчого завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

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 <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; 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 <i>несуттєві помилки</i> .
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 <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	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмів виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточний контроль стосовно знання та розуміння основних термінів, понять, практичних умінь здійснюється під час аудиторної роботи;
- тестовий контроль, який має на меті перевірку теоретичного рівня підготовленості здобувачів вищої освіти та здійснюється під час проведення тестування тестуванням, яке здійснюється в ІС «Модульне середовище для навчання» і передбачає перевірку тестових завдань в автоматизованому режимі (ТК 1, ТК 2);
- виконання індивідуальних завдань, який має на меті перевірку сформованості практичних умінь.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота	Самостійна робота		Підсумковий контроль
	Тестовий контроль	Виконання індивідуальних завдань, есе	Підсумковий контрольний захід, залік
0,2	0,4	0,4	За рейтингом

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Контрольна робота	Тестовий контроль	Виконання індивідуального завдання	Підсумковий контрольний захід, залік
0,2	0,4	0,4	За рейтингом

Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів вищої освіти включає теоретичні питання та практичні завдання.

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.

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться «відмінно», «добре» або «задовільно», а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75-5,00	5	Зараховано	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	3,75-4,24	4		Добре - в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25-3,74	3		Задовільно - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00-3,24	3		Достатньо - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	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

8. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Розкрийте зміст термінів «кінезифілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія».
2. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
3. Як залежить обсяг рухової активності та енергозатрат від віку людини?
4. У чому полягає позитивний вплив рухової активності на організм людини?
5. У чому полягає негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини?
6. Які кількісні тести використовують для визначення ефективності виконання фізичних навантажень?
7. Які тести запропоновані К.Купером для визначення рівня фізичної підготовленості?
8. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
9. Структура та принципи побудови оздоровчого заняття.
10. Який вплив має оздоровча ходьба на серцево-судинну систему?
11. Вплив оздоровчої ходьби на дихальну систему організму людини.
12. Вплив оздоровчої ходьби на опорно-руховий апарат людей зрілого та літнього віку?
13. Протипокази для занять оздоровчою ходьбою.
14. Як дозувати фізичне навантаження при ходьбі?
15. Назвати різновиди оздоровчого бігу.
16. Особливості оздоровчого бігу для людей зрілого віку?
17. Назвати протипокази для занять бігом?
18. Які основні показники дозування фізичного навантаження при заняттях бігом?
19. Як збільшуються енерговитрати при бігу залежно від умов?
20. За якими показниками здійснюється дозування навантаження при заняттях бігом?
21. Які основні причини виникнення травм бігунів?
22. Значення розминки на заняттях оздоровчим бігом.
23. Назвати особливості проведення заминки під час оздоровчих тренувань.

24. Які чинники впливають на визначення дозування навантажень при заняттях на велотренажері.
25. Який вплив здійснюють заняття оздоровчим фітнесом силового спрямування на функціональні системи організму?
26. Дати характеристику традиційно-базовим видам силового фітнесу
27. Визначити функціонально орієнтовані види оздоровчої фітнесу.
28. Дати характеристику фітнес-програми, заснованих на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості
29. Принципи складання групового заняття Pilates.
30. Техніка безпеки на заняттях йогою, показання та протипоказання до занять йогою.
31. У чому полягає популярність занять спортивними іграми?
32. Обґрунтувати, чому спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення різних груп населення.
33. Як дозувати навантаження, займаючись ходьбою на лижах?
34. Вплив заняття плаванням на функціональні системи організму людини?
35. Який оздоровчий вплив мають заняття на роliках?
36. Які позитивні зрушення відбуваються під час занять танцювальними вправами?
37. Яке навантаження використовують при оздоровчому тренуванні зі стрибків на скакалці?

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Воловик, Н. (2015). Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 48 с.
2. Зеніна, І., Добровольський, В., Шишацька, В. (2021). Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 78 с.
3. Олексієнко, Я., Гунько, П. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 260 с.
4. Товт, В., Маріонда, І., Сивохоп, Е., Сусла, В. (2015). Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ». 88 с.

Додаткова:

5. Вознюк, Т. (2017). Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 248 с.
6. Гакман, А. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 264 с.
7. Калениченко, Р., Клименко, Т. (2022). Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: методичні вказівки. Київ: КНУБА. 26 с.
8. Квасниця, І., Гнатчук, Я., Бугайов, М., Волков, В. (2022). Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. Фізичне виховання та спорт, 2. Запоріжжя : ЗНУ. 20–26.
9. Латишев, М., Петрова, Н., Гаврилова, Н., Ленъ, Ю., Квасниця, І. (2023). Вплив сучасних технологій на фітнес індустрію. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 4. Хмельницький: ХНУ. 31–36

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

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