

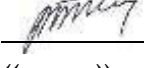
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньо-професійної програми,
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

в.о. завідувач кафедри
 С. О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

галузь знань	<u>А Освіта</u>
спеціальність	<u>А7 Фізична культура і спорт</u>
ОПП	<u>«Фізична культура і спорт»</u>
Освітній рівень	<u>перший (бакалаврський)</u>
Факультет	<u>інтегрованих технологій і обладнання</u>

Розробник: Гейтенко В. В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни.

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		А Освіта	Обов'язкова	
4	4			
Загальна кількість годин				
120	120			
Модулів – 1		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			1	1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – реферат з обраної теми.			Семестр	
			1	1
			Лекції	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6		перший (бакалаврський)	30	30
			Практичні/Лабораторні	
			30/	30/
			Самостійна робота	
			60	60
			Вид контролю	
		Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 (4 / 6 прискор).

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Робоча навчальна програма з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є нормативним документом Донбаської державної машинобудівної академії, що розроблений кафедрою фізичного виховання і спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напрямку А7 "Фізична культура і спорт".

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової діяльності різних груп населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової діяльності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні.

Міждисциплінарні зв'язки. «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, математичною статистикою, тощо. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання.
2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку.

Метою дисципліни є: отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

Завдання курсу:

1. Методичні: а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи; б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни; в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення.

2. Пізнавальні: а) розглянути загальні питання технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини; б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності; в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

3. Практичні: а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності; б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ; в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Вивчення дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- студент здатний здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- студент здатний 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;
- студент здатний оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи															
Сам. робота	5	5	6	5	7	6	7	6	5	6	6	7	7	7	5
Консультації															
Модулі	Зм.М1							Зм.М2							
Контроль по модулю							к								к

4.Лекції

Змістовний модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 1.1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Зміст теми: загальні положення «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної активності в Україні. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в світі.

Література: [16, 17].

Тема 1.2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: Характеристика фізичної рекреації та відпочинку, Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Література: [4, 16-17, 22].

Тема 1.3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Зміст теми: Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності, методика оздоровчо-рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності, норма рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, вплив природних і

гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами, оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.

Література: [5, 8, 10, 16-18, 22].

Тема 1.4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: ходьба, біг, плавання, атлетична гімнастика, фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка. Їхня характеристика.

Зміст теми: ходьба, біг, плавання, атлетична гімнастика, фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка.

Література: [10, 16-17, 22].

Тема 1.5. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: шейпінг, туризм, їзда на велосипеді, біг та катання на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри. Їхня характеристика.

Зміст теми: шейпінг, туризм, їзда на велосипеді, біг та катання на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри.

Література: [10, 16-17, 22].

Тема 1.6. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Зміст теми: Поняття здоров'я та його характеристика, основи здорового способу життя.

Література: [3, 12, 20, 24].

Тема 1.7. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.

Зміст теми: Організація особистої гігієни студентів, правила гігієни та норми виконання фізичних вправ, норми гігієни фізичних вправ для дівчат, організація гігієнічних засад розумової праці студентів

Література: [3, 32-33].

Тема 1.8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності.

Зміст теми: основи самоконтролю в процесі оздоровчо-рекреаційної активності, суб'єктивні та об'єктивні показники, функціональні проби.

Література: [10, 16-18, 22, 28].

Змістовний модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку.

Тема 2.1. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: Форми реалізації технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.

Література: [10, 15, 21].

Тема 2.2. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Зміст теми: Структура і зміст фітнес-програм Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.

Література: [7, 11, 27, 30, 32].

Тема 2.3. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Зміст теми: характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості, приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Література: [7, 27, 30-32].

Тема 2.4 Рухливі ігри, як провідний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: рухливі ігри та їх значення у . оздоровчо-рекреаційної рухової активності, види та класифікація рухливих ігор.

Література: [9, 25, 26, 29].

Тема 2.5. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

Зміст теми: програма катання на роликових ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки. Заняття з використанням Bosu півсфери.

Література: [7, 11, 27].

Тема 2.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Зміст теми: історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації, фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Література: [7, 11, 23, 27].

Тема 2.7. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Організація і проведення спортивних змагань – невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном, комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, організація і проведення спортивних змагань, основи суддівства.

Література: [1, 2, 6, 13-14, 19, 23].

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні знати:

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

Студент повинен вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформувати уявлення про місце теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання, предмет, об'єкт, суб'єкт вивчення ТіТОРРА, основні етапи історії походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
2. Що підтверджує, що ТіТОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
3. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
4. Назвіть первісні форми та функції фізичної культури.
5. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
6. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
7. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
8. Яке значення займає оздоровчо-рекреаційна діяльність в сучасному світі?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Категорія “здоров’я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
2. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
3. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.

Література: [16, 17].

Практичне заняття №2. Тема 1.2. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, перевірити та поглибити знання студентів стосовно основних характеристик фізичної рекреації та відпочинку, визначити технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
3. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
4. Яким є обсяг ТіТОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?

5. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?

6. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?

7. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

8. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

II. Розкрийте зміст понять: рекреація, технологія, технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відпочинок, пасивний та активний відпочинок.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.

2. Циклічна сутність процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.

Література: [4, 16-17, 22].

Практичне заняття №3. Тема 1.3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, щодо впливу фізичних вправ на організм людини, методику оздоровчо-рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності, норми рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, впливу природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами, оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Назвіть, що є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації. Чому?

2. Назвіть загальні методи оздоровчо-рекреаційних занять, охарактеризуйте їх.

3. Які методи організації при виконанні фізичних вправ ви знаєте? Дайте їм коротку характеристику.

4. Які принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності існують?

5. Назвіть норми рухової активності.

6. Який вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами ви знаєте?

7. Яке оздоровче значення фізичних вправ на різні органи і системи організму людини ви знаєте? молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.

II. Розкрийте зміст понять: фізична вправа, методика, ознайомлення, розучування, тренування, метод, індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий, змагально-круговий, моторна щільність, фізичне навантаження, внутрішнє та зовнішнє навантаження, обсяг та інтенсивність навантаження, принципи, норма рухової активності.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Фізичне навантаження.
2. Методика навчання фізичним вправам.
3. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами.
4. Причини, що заважають молоді займатися фізичними вправами.

Література: [5, 8, 10, 16-18, 22].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: ходьба, біг, плавання, атлетична гімнастика, фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка. Їхня характеристика.

Мета заняття: сформувати уявлення про основні види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності; закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів з розуміння цілей, мотивації до рухової активності та перевірити та поглибити знання студентів щодо класифікації програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Перерахуйте форми і види оздоровчо-рекреаційної діяльності.
2. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
3. Охарактеризуйте біг з погляду його впливу на організм людини. Яка має бути швидкість, тривалість і кратність занять оздоровчим бігом?
4. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
5. У чому ефективність степ-аеробіки?
6. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
7. Що таке сайклінг і спіннінг?

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Система Пілатеса.
2. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
3. Система «Ізотон».
4. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Література: [10, 16-17, 22].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: шейпінг, туризм, їзда на велосипеді, біг та катання на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри. Їхня характеристика.

Мета заняття: сформувати уявлення про основні види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності; закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів з розуміння цілей, мотивації до рухової активності та перевірити та поглибити знання студентів щодо класифікації програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте шейпінг.
2. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
3. Як запобігти травмам у процесі силової підготовки?
4. З якою метою проводяться туристичні походи?
5. Назвіть позитивні сторони для зміцнення здоров'я від їзди на велосипеді.
6. Охарактеризуйте особливості катання на ковзанах.

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Велоспорт.
2. Шейпінг.
3. Біг та катання на лижах.
4. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Література: [10, 16-17, 22].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6 Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Мета заняття: сформувати уявлення про здоров'я людини та основи здорового способу життя, закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які чинник належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику. Які ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
2. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
3. Як ви розумієте теорію раціонального харчування? Основні положення.
4. Назвіть правила здорового харчування розроблених ВООЗ.
5. Чому достатня тривалість нічного сну – важлива складова ЗСЖ?
6. Назвіть гігієнічні вимоги до сну.

7. Назвіть загальні правила та принципи загартування.
8. Що таке психофізична регуляція організму?

II. Розкрийте зміст понять: здоров'я людини, активний спосіб життя, індекс маси тіла, біологічно активні добавки (БАД), особиста гігієна, загартуванню, шкідливі звички.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Безпечна сексуальна поведінка
2. Як шкідливі звички впливають на організм людини?
3. Раціональне харчування – запорука здоров'я.
4. Режим дня студента.

Література: [3, 12, 20, 24].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.

Мета заняття: сформувані уявлення про організація особистої гігієни студентів, правила гігієни та норми виконання фізичних вправ, норми гігієни фізичних вправ для дівчат, організація гігієнічних засад розумової праці студентів

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрийте правила організації особистої гігієни студентів.
2. Назвіть правила гігієни виконання фізичних вправ.
3. Які норми рухової активності для дорослих?
4. Які існують норми гігієни фізичних вправ для дівчат?
5. Які особливості занять фізичними вправами в дівчат під час менструального циклу?
6. Назвіть особливості гігієнічних вимог під час розумової праці.

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Характеристика методики ізотонічних вправ.
2. Особливості східних оздоровчих систем.
3. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.

Література: [3, 32-33].

Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: сформувані уявлення про основи самоконтролю в процесі оздоровчо-рекреаційної активності, суб'єктивні та об'єктивні показники, функціональні проби.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення поняттю «самоконтроль».
2. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?

3. Охарактеризуйте об'єктивні показники самоконтролю.
4. Охарактеризуйте суб'єктивні показники самоконтролю.
5. Перерахуйте функціональні проби і розкажіть з якою метою вони проводяться.

II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Основні підходи до оцінки участі студентів в професійно-педагогічному практикуванні.
2. Роль конструктивних здібностей та умінь у вирішенні завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
3. Командно-адміністративне управління, його роль в оптимізації процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.

Література: [10, 16-18, 22, 28].

Змістовий модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку.

Практичне заняття № 9. Тема 2.1. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів з розуміння цілей, мотивації до рухової активності та перевірити та поглибити знання студентів щодо класифікації програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
2. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
3. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
4. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
5. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?

II. Розкрийте зміст понять: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми, оздоровчі програми, спортивні програми.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Використання засобів системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.

2. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.

Література: [10, 15, 21].

Практичне заняття № 10. Тема 2.2. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Мета заняття: перевірити та поглибити знання студентів щодо структури і змісту фітнес-програм, а також технології впровадження серед населення.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
3. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
4. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
5. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
6. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Йога – оздоровча система Індії.
2. Система природного оздоровлення П. Брегга.
3. Система здоров'я Кацудзо Ніші.

Література: [7, 11, 27, 30, 32].

Практичне заняття № 11. Тема 2.3. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Мета заняття: сформулювати уявлення про технології рухової активності аеробної спрямованості, характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості, приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. На які два типи поділяються фітнес-програми?
2. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
3. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
4. Що являє собою тест К. Купера?
5. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?

6. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?

7. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?

8. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

II. Підготуйте план-конспект заняття з фітнесу.

Література: [7, 27, 30-32].

Практичне заняття № 12. Тема 2.4. Рухливі ігри, як провідний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: сформувати уявлення про рухливі ігри та їх значення у оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Види та класифікація рухливих ігор.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Рухливі ігри в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності
2. Які види рухливих ігор ви знаєте?
3. Охарактеризуйте класифікацію рухливих ігор.

II. Самостійно опрацювати 10 рухливих ігор за спортивною спеціалізацією (футбол, баскетбол, боротьба, гімнастика і т. д.)

III. Підготувати доповідь на одну з перелічених тем:

1. Вплив занять рухливими іграми на стан здоров'я дитини.
2. Застосування рухливих ігор в урочній і позаурочній формах організації занять з фізичного виховання.

Література: [9, 25, 26, 29; 31-35].

Практичне заняття № 13. Тема 2.5. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформувати уявлення про програму катання на роликових ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програма спінбайк-аеробіки.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?
3. В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?

4. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
5. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
6. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
7. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
8. Що таке сайклінг і спіннінг?
9. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
 2. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
 3. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
 4. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.
- Література: [7, 11, 27].

Практичне заняття № 14. Тема 2.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Мета заняття: сформулювати уявлення про розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації, фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
3. Що таке Степ-аеробіка?
4. Що таке роуп-скіппінг?
5. Що таке фітбол-аеробіка?
6. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
7. Що являє собою програма з бодібілдингу?
8. Яка мета занять калланетикою?
9. Яка мета занять шейпінгом?
10. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

II. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Стретчинг як технологія оздоровлення.
2. Силова гімнастика (бодібілдинг).

3. Система «Шейпінг».

Література: [7, 11, 23, 27].

Практичне заняття № 15. Тема 2.7. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Організація і проведення спортивних змагань – невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Мета заняття: сформувати уявлення про підготовку фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном, комп’ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури. Спортивні змагання як невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, організація і проведення спортивних змагань, основи суддівства.

Задачі та зміст роботи:

1. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
2. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
3. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
4. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
5. Які два види комп’ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
6. Що визначається за допомогою більшості комп’ютерних фітнес-програм?
7. Що не враховують комп’ютерні фітнес-програми?
8. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
9. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
10. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
11. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
12. На підставі якого документу складається Програма змагань?
13. Ким затверджується положення про змагання?
14. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
15. Яким чином проходить відкриття змагань?
16. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
17. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Формування рухової сфери школярів.
2. Розвиток функціональних можливостей організму школярів.
3. Сутність фізичного виховання, як предмету теоретичного навчання.

Література: [1, 6, 14, 19, 23].

6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.

Тематика доповіді

1. Категорія “здоров’я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
2. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
3. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
4. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.
5. Циклічна сутність процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.
6. Соціальна обумовленість розвитку концептуальних напрямків системи фізичного виховання.
7. Професійне розуміння “моделі” випускника школи, як фахівця оздоровчо-рекреаційної роботи.

Теми рефератів:

1. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
2. Проблеми якості підготовки спеціалістів.
3. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
4. Особливості організації педагогічної практики на перед випускному курсі.
5. Особливості організації практики в оздоровчих таборах.
6. Типізація професійно-педагогічних завдань для фахівців з оздоровчої роботи.
7. Професійно-педагогічне практикування.
8. Формування позитивної позиції школярів до фізичної культури.
9. Орієнтація школярів на самостійні заняття фізичними вправами в урочний та позаурочний час.
10. Методичні аспекти формування теоретичної підготовленості

школярів.

11. Формування рухової сфери школярів.
12. Розвиток функціональних можливостей організму школярів.
13. Сутність фізичного виховання, як предмету теоретичного навчання.
14. Стретчинг як технологія оздоровлення.
15. Силова гімнастика (бодібілдинг).
16. Система «Шейпінг».
17. Система Пілатеса.
18. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
19. Система «Ізотон».
20. Туризм як частина рекреації.
21. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
22. Використання засобів системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.
23. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.
24. Характеристика методик ізотонічних вправ.
25. Особливості східних оздоровчих систем.
26. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
27. Йога - оздоровча система Індії.
28. Система природного оздоровлення П. Брегга.
29. Система здоров'я Кацудзо Ніші.
30. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
31. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
32. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
33. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.
34. Основні підходи до оцінки участі студентів в професійно-педагогічному практикуванні.
35. Роль конструктивних здібностей та умінь у вирішенні завдань оздоровчо- рекреаційної роботи.
36. Командно-адміністративне управління, його роль в оптимізації процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.

7. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – 100 балів.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формується з двох складових (табл. 7.1.).

Перша складова. Проведення тестування або усного опитування на практичному занятті – максимальна сума 75 балів. Тестова контрольна робота складається з 5 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – остання спроба. Відповідь на запропоноване питання практичного заняття оцінюється у 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3-4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1-2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Друга складова. Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (див. табл. 7. 2). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 25 балів.

Таблиця 7. 1.

Поточне тестування або усна відповідь															Реферат	Оцінка
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	25	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Таблиця 7.2

Система оцінки реферату з курсу дисципліни «ТТОРРА»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	1	1	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	2	1	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	1	без оцінки
4	Посилання на першоджерела	2	1	без

	відповідають списку літератур			оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	2	1	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	10	5	Без оцінки
	Сума балів	25	12	без оцінки

Третьою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «ТТОРРА». (Таблиця 7.3.). Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 14 (в сумі міні 56 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Таблиця 7.3

Система оцінки знань з курсу «ТТОРРА»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C

65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах виконують тестові контрольні роботи та залікову роботу.

7.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання).

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ТТОРРА» формується з двох складових (табл. 7.1.1).

Перша складова. Проведення тестування – максимальна сума 75 балів. Тестова контрольна робота проводиться на кожному практичному занятті складається з 5 питань, кожне питання оцінюється в 1 бал.

Друга складова. Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (див. табл. 7. 2.1). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 25 бали.

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$M = D_t + I_{\text{НЗ}}$$

де D_t – дидактичне тестування; $I_{\text{НЗ}}$ – індивідуальне навчальне завдання.

Таблиця 7.1.1

Поточне тестування															Реферат	Оцінка
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14	T 15		
5	5	5	5	5					5	5	5	5	5		25	100

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями, контрольними роботами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Таблиця 7.2.1

Система оцінки реферату з курсу дисципліни «ТТОРРА»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	1	1	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	2	1	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	1	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	2	1	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	10	5	Без оцінки
	Сума балів	25	12	без оцінки

Третьою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Теорія і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Письмова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 14 (в сумі min 56 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його

бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру;
- Виступ з доповіддю на практичному занятті.

Тематика самостійної роботи:

1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в світі.
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
3. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності.
4. Норма рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.
5. Оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.
6. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності.
7. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат та хлопців, організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
8. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні силовій спрямованості.
9. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності.
10. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
11. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
12. Оздоровчі види гімнастики.
13. Програма спінбайк-аеробіки. Заняття з використанням Bosu-півсфери.
14. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності.

15. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.
16. Категорія “здоров’я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
17. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
18. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
19. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.
20. Циклічна сутність процесу оздоровчо-рекреаційної роботи.
21. Соціальна обумовленість розвитку концептуальних напрямків системи фізичного виховання.
22. Професійне розуміння “моделі” випускника школи, як фахівця оздоровчо-рекреаційної роботи.
23. Роль педагогічної техніки при проведенні різних форм занять.
24. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчо-рекреаційної роботи.
25. Проблеми якості підготовки спеціалістів.
26. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
27. Індивідуальне завдання використовується студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.
28. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки.
29. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
30. Комп’ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.

9. Рекомендована література

Основна

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання /С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10-14.
2. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. К.: Олімпійська література, 2009. 530 с.
3. Буліч Е. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції / Е. Г. Буліч, І. В. Муравов. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с
4. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.
5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. – Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. – 203 с.
7. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.
8. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. 126 с.
9. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
11. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
12. Іващенко Л. Я. програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Іващенко, А. Благій, Ю. Усачьов. К.: Науковий світ, 2008. 198 с.
13. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, О.О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.
14. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
15. 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.
16. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини

/А.Г. Рибковський, С. М. Канішевський. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

17. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О.І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. 112 с.

18. Старостина А. В. Фізична культура – засіб самоохоронення дітей / А. Старостина, М. Канін, В. Кісельников // Фізична культура в школі. – 2008. № 5. С. 28-32.

19. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів / В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла. – Ужгород: «Говерла». 2015. 88 с.

20. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

Допоміжна література

21. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.

22. Андросук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. Андросук, А. Леськів, С. Мехоношин. Тернопіль: ДП, 2000. 168 с.

23. Булатова М.М. Фітнес та рухова активність: проблема і шляхи вирішення /М.М. Булатова //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.

24. Візтей Н.Н. Соціологія спорту: Курс лекцій. / Н.Н. Візтей. К. Олімпійська література, 2005. 248 с.

25. Корх-Чорба О. В., Севаст'яненко Л. В. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Вип. 3К (110)19. 2019. С. 282-286.

26. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська лра. 2008. 463 с.

27. Марков В.В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини /В.В.Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". Донецьк: ДонНУ, 2001. С. 178-181.

28. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. Т. 1. С. 320-323.

29. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Спортивний вісник Придніпров,,я. 2011. № 2, С. 12-17.

30. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161 с.

31. Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2015. 5 (15). С. 77-82.

Інформаційні ресурси, сайти для ознайомлення та роботи

32. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408>