

Розробники:

1. Карпенко Юлія Миколаївна, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапія

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ к.фіз.вих, доцент Звіряка О. М.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Нормативна	
		Рік підготовки:	
II-й		II-й	
Семестр			
IV-й		IV-й	
Лекції			
30 год.		6 год.	
Практичні, семінарські			
32 год.		8 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
56 год.		104 год.	
Консультації:			
2 год.		2 год.	
Загальна кількість годин – 120		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни є надання майбутнім фахівцям з фізичної терапії, ерготерапії комплексу наукових, теоретично-практичних знань, вмінь, навичок для забезпечення процесу оздоровлення різних верств населення.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

1. Сформувати уявлення про особливості технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності серед інших видів рухової активності.

2. Засвоїти основні види рекреаційно-оздоровчої діяльності, їх принципи, завдання та цілі.

3. Вивчити структурну будову програм з оздоровчого спрямування.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» має тісний зв'язок з дисциплінами «Теорія і методика фізичної культури», «Теорія і методика адаптивного фізичного виховання», «Функціональний фітнес».

3. Результати навчання за дисципліною

Оволодіння теоретичними знаннями з формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема: демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

Знати: основні поняття та терміни рекреаційно-оздоровчої діяльності, основні форми і засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності, особливості організації різних форм оздоровчо-рекреаційних занять для різних верств населення, способи та види контролю за станом здоров'я та самопочуттям учасників рекреаційно-оздоровчих занять, сутність сучасних оздоровчих систем, особливості застосування різних видів рухової активності у оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Вміти: моделювати програми оздоровчо-рекреаційних занять в залежності від інтересів та потреб населення із застосуванням різних видів фізичних вправ, здійснювати оздоровчо-рекреаційну діяльність з різними віковими групами, здійснювати контроль стану здоров'я та самопочуття учасників програм, оцінювати ефективність запропонованих занять, застосовувати додаткові засоби відновлення та оздоровлення організму

(сауна, баня, масаж та самомасаж, використання гігієнічних та природніх факторів, загартування).

<p>Знання</p>	<p>ПРЗ 3. Основи патології, патофізіології, функціональної анатомії; принципи застосування та вплив засобів та методів фізичної терапії, ерготерапії.</p> <p>ПРЗ 13. Знати основи психології та дидактики; принципи здорового способу життя; особливості профілактики захворювань та їх ускладнень, травм, неповносправності.</p>	<p>ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.</p> <p>ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за</p>
<p>Уміння</p>	<p>ПРУ 1. Вміти пояснити поняття «здоров'я» та шляхи його зміцнення в контексті потреб конкретного пацієнта/клієнта; пояснити ефективність використання фізичних вправ та змін оточення для відновлення і підтримки здоров'я; пояснити необхідність профілактичних та терапевтичних заходів фізичної терапії, ерготерапії.</p> <p>ПРУ 3. Вміти пояснити реакції організму на ушкодження; загальні принципи і механізми процесів погіршення стану здоров'я, відновлення та</p>	<p>допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>Вказані програмні результати досягаються за допомогою використання комбінації наступних методів: словесний метод та метод наочності на лекційних заняттях, практичний метод на практичних заняттях та науково-дослідницькі методи під час самостійної роботи (анализу, синтезу, абстрагування).</p> <p>Для оцінки сформованості даного результату навчання використовуються: практичні завдання.</p>

	одужання у контексті практичної діяльності у фізичній терапії, ерготерапії; патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної терапії, ерготерапії.	
Комунікація:	<p>ПРК 1. Здатність донести свою позицію до фахівців та нефахівців; співробітництво з широким колом осіб (колеги, керівники, клієнти) для провадження професійної діяльності.</p> <p>ПРК 3. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності.</p>	

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Має уявлення про основу організації та успішного проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення, вміє працювати з навчальним матеріалом; усвідомлює важливість вивчення даної дисципліни. Знає. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання для аналізу системи заходів при оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
82 – 89	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці; виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні термінології, незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах, окремі помилки при виконанні практичних робіт.
74 – 81	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички у побудові системи заходів рекреаційно-оздоровчої роботи з різними

	верствами населення, вмiє працювати з навчальним матеріалом, але недостатньо вмiє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
64 – 73	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про проблематику при оздоровчо-рекреаційній руховій активності, але його знання мають загальний характер, іноді непідкріплені прикладами. При виконанні практичних завдань допускає помилки.
60 – 63	Студент має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.
35 – 59	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вмiє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.
1 – 34	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

Розподіл балів

Поточний контроль														Разом	Сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2											
T.1.1	T.1.2	T.1.3	T.1.4	T.2.1	T.2.2	T.2.3	T.2.4	T.2.5	T.2.6	T.2.7	T.2.8	T.2.9	T.2.10	T.2.11	
Поточний контроль														75	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Контроль самостійної роботи														15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Комп'ютерна презентація студентів														10	

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

За кожне заняття студент може набрати до «5» балів – за відповідь на питання практичного заняття «4» і за участь у практичному занятті «1» (максимальна кількість балів за всі заняття – 75), «2» балів за контроль самостійної роботи (максимальна кількість балів – 25).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали:

4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує;

3 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;

2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок;

1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок;

0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Під час контролю самостійної роботи відповідь студента оцінюється від «0» до «1» балів:

«1» бал – послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання;

«0,5» балів – зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення;

«0» балів – виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний.

Комп'ютерна презентація студентів оцінюються у «10» балів:

10 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Обсяг відповідає нормі (10-12 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді;

8 балів – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання;

5 балів – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати

співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Студент не повністю розкрив тему, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент володіє інформацією на початковому рівні;

2 бали – презентація підготовлена на швидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно;

1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована;

0 балів – презентація не підготовлена.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	Відмінно
82 – 89	B	Добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	Задовільно
60 – 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку. Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Основними методами навчання теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності при фізичних навантаженнях та

оздоровчому відновленні є лекція (усний виклад навчального матеріалу складного і великого за обсягом) та практичні заняття. На практичних заняттях використовуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фітнес програми, оздоровчі гімнастики.

Також використовуються наочні методи навчання (ілюстрування, демонстрування) та проблемно-пошукові, які сприяють зв'язкам теорії з практикою, формують у студентів навички використання приладів, вчать обробляти результати вимірів і робити правильні наукові висновки і пропозиції).

Використовуються такі методи контролю, як усний, письмовий та тестовий, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному та практичному контролю (побудова та проведення заняття по виду оздоровчо-рекреаційній руховій активності). При підсумковому контролі перевага надається усному контролю.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Тема 1.1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я).

Тема 1.2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. (Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності).

Тема 1.3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності).

Тема 1.4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. (Структура і зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення).

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.

Тема 2.1. Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності (Поняття про рухову активність та загальну рухову активність. Поняття про рекреаційно-оздоровчу рухову активність. Класифікація рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності).

Тема 2.2. Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор (Компоненти рухливих ігор. Зміст ігрового виду рекреації. Форми ігрового виду рекреації. Методичні особливості ігрового виду рекреації. Ознаки ігрових видів рекреації. Індивідуальні рекреаційні ігри. Рекреаційні ігри з використанням ракетки. Рекреаційні ігри, засновані на принципі закодування та потрапляння в кошик спеціального обладнання. Рекреаційні ігри засновані на використанні елементів футболу/гандболу/волейболу. Ігри на дошці. Рекреаційні ігри з використанням ключки або біти. Рекреаційні ігри з кулями. Рекреаційні ігри з використанням сітки. Рекреаційні ігри з літаючим диском. Інші види рекреаційних ігор).

Тема 2.3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту (Серфінг. Скімбордінг. Сапсерфінг. Віндсерфінг. Веслування. Академічне веслування. Гребний слалом. Рафтинг. Вітрильний спорт. Яхтинг. Буєр).

Тема 2.4. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту (Підводний спорт. Акваатлон. Апное. Дайвінг. Підводне орієнтування. Підводний туризм. Підводне регбі. Підводна стрільба. Підводна фотозйомка. Підводний хокей).

Тема 2.5. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики (Основні види гімнастики та їх загальнооздоровча спрямованість. Степ-аеробіка. Роуп-скиппінг. Джампінг. Кенгу-джампінг. Супер-стронг. Памп-аеробіка. Слайд-аеробіка. Фітбол-аеробіка. Тераробіка. Заняття на кор-платформі. Лоу-імпект. Танцювальна аеробіка. Джукарі. Фітнес в гамаках. Фітнес на повітряному полотні. Фітнес на повітряному кільці. Акробатичний рок-н-ролл. Черлідінг. Флокс. Йогалатес. Пауер стретчинг. Будокоп.).

Тема 2.6. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств (Загальні поняття про єдиноборства. Бокс. Вільна

боротьба. Грепплінг. Дзюдо. Катаре. Тамесіварі. Джиу-джипсу. Самбо. Ушу. Тхеквандо).

Тема 2.7. Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму (Класифікація видів та форм туризму).

Тема 2.8. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту (Гірськолижний спорт. Спрямованість і форми організації занять гірськолижним спортом. Стрибки з трампліна на лижах. Сноубординг. Карвінг. Скітур. Беккантрі. Фрирайд. Сноумотобординг. Біатлон. Швидкісний біг на ковзанах. Катання на ковзанах. Фігурне катання. Бобслей. Санний спорт. Натурбан).

Тема 2.9. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості (Бодібілдинг. Воркаут. Джимбар. Гірос. Калланетика. Шейпінг. Аерофітнес).

Тема 2.10. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю (Вільний танець. Модерн. Контемп. Електро. Хаус. Транс. Тектонік. Хакка. Джампстайл. Хіп-хоп. Брейк-данс. Поппінг. Крамп. Локінг. Сальса. Ламбада. Балет).

Тема 2.11. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру (Мисливський туризм. Рибальство).

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ												
Тема 1.1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	8	2	2			4	9	0,5	1		0,5	7
Тема 1.2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	8	2	2			4	8,5	0,5	0,5		0,5	7
Тема 1.3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	8	2	2			4	7,5		0,5			7

Тема 1.4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	9	2	2		1	4	7					7
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ												
Тема 2.1. Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності	4	2	2				8	0,5	0,5			7
Тема 2.2. Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.4. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.5. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.6. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств	8	2	2			4	7	0,5	0,5			6
Тема 2.7. Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму	8	2	2			4	7,5		0,5			7
Тема 2.8. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.9. Види рекреаційно-оздоровчої рухової	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7

активності на основі засобів силової спрямованості												
Тема 2.10. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю	8	2	2			4	8	0,5	0,5			7
Тема 2.11. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру	11	2	4		1	4	9,5	0,5	1		1	7
Разом	120	30	32		2	56	120	6	8		2	104

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	2	0,5
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	2	0,5
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	2	
5	Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності	2	0,5
6	Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор	2	0,5
7	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту	2	0,5
8	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту	2	0,5
9	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики	2	0,5
10	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств	2	0,5
11	Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму	2	
12	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	2	0,5
13	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості	2	0,5
14	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю	2	0,5
15	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру	2	0,5
Разом		30	6

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	2	1
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	2	0,5
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	0,5
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	2	
5	Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності	2	0,5
6	Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор	2	0,5
7	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту	2	0,5
8	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту	2	0,5
9	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики	2	0,5
10	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств	2	0,5
11	Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму	2	0,5
12	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	2	0,5
13	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості	2	0,5
14	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю	2	0,5
15	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру	4	1
Разом		30	8

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	9	7
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	8,5	7
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	7,5	7
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	7	7

5	Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності	8	7
6	Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор	8	7
7	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту	8	7
8	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту	8	7
9	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики	8	7
10	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств	7	6
11	Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму	7,5	7
12	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	8	7
13	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості	8	7
14	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю	8	7
15	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру	9,5	7
Разом		56	104

Залікові вимоги:

1. Характеристика поняття «оздоровча фізична культура» та її мета.
2. Основні нормативно-правові документи що регулюють сферу фізичної культури та спорту.
3. Характеристика державних органів управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.
4. Форми фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
5. Форми фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку.
6. Форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів.
7. Форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.
8. Форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях масового відпочинку людей.
9. Зміст рекреаційно-оздоровчої рухової активності в оздоровчо-профілактичних закладах.
10. Класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
11. Основні ознаки ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
12. Основні компоненти ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
13. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор.

14. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ракетки.
15. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ключки або біти.
16. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з кулями.
17. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці.
18. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні.
19. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі.
20. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі туризму.
21. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів народного танцю.
22. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів єдиноборств.
23. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів водних видів спорту.
24. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів зимових видів спорту.

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

25. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / І. В. Степанова, Є. О. Федоренко. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.
26. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
27. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
28. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. Академвидав, 2013. – 160 с.
29. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безвержня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
30. Новіцький Р. О. Рекреаційне рибальство в Україні: масштаби, обсяги, розвиток / Р. О. Новіцький // Екологія природокористування. – 2015. Вип. 19. – С. 148-156.

31. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс]: Закон України. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua>
32. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
33. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навчальний посібник / В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
34. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
35. 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.

Додаткові:

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. – 81 с.
2. Товт В. А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації : навчальний посібник / В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михайлович, М. І. Товт-Коршинська. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
3. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
4. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
5. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
6. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

8. Олексієнко Я. І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. Е. Менських, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

9. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: «Освіта України», 2007. – 288 с.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна
(за потребою)**

1. Навчальна програма з дисципліни.
2. Робоча навчальна програма з дисципліни.
3. Мультимедійні презентації до лекційного курсу.