

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

_____ О.Б. Жильцов
_____ 2018 року


**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

Вибіркова дисципліна

Для студентів

Спеціальності: 01 Освіта. Педагогіка

017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту;

231.00.01 Соціальна робота;

231.00.02 Соціальна педагогіка

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0505/18
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« _____ » _____ 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології;

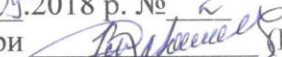
Полковенко О.В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології;

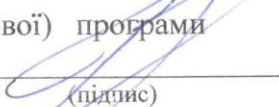
Полковенко О.В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 24.09.2018 р. № 2
Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту; 231.00.01 Соціальна робота; 231.00.02 Соціальна педагогіка

21.09.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Г.О. Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму перевірено

____.____.2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

_____ О.Б. Жильцов

“ ____ ” _____ 2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

Вибіркова дисципліна

Для студентів

Спеціальності: 01 Освіта. Педагогіка

017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту;

231.00.01 Соціальна робота;

231.00.02 Соціальна педагогіка

Розробники:

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології;

Полковенко О.В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології;

Полковенко О.В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від __.__.2018 р. № ____

Завідувач кафедри _____ (В.М.Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту; 231.00.01 Соціальна робота; 231.00.02 Соціальна педагогіка

____.____.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (Г.О. Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму перевірено

____.____.2018 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20 __/20 __ н.р _____ (______). «__» __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р _____ (______). «__» __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р _____ (______). «__» __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р _____ (______). «__» __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р _____ (______). «__» __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	2	
Семестр	3,4	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	2	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у діяльності фахівця сфери здоров'я людини і фізичного виховання, формування професійної компетентності з медико-біологічних основ фізичної культури і спорту, засвоєння студентами спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку.

Основними завданнями вивчення дисципліни є озброєння майбутніх фахівців знаннями теорії походження рекреації; формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності; практичних навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять; навчання застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять.

3. Результати навчання за дисципліною

Згідно з вимогами програми студенти повинні знати та вміти: основи анатомії та фізіології організму людини та медико-біологічні основи фізичної культури і спорту; морфо-функціональні особливості організму дітей в різні вікові періоди; техніку надання долікарської допомоги в різних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та врятування життя потерпілого; застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності; реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення; володіти навичками діагностики раптових захворювань та патологічних станів.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторна:						Самостійні
		Усього	Лекцій	Практичні	Семинарські	Семинарські	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації								
1.	Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації.	2	2					
2.	Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі Основи ПМД.	2	2					
3.	Тема 3. Засоби фізичної рекреації	4			2		2	
4.	Тема 4. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення	4			2		2	
5.	Тема 5. Методи фізичної рекреації. Тема 6. Фізична рекреація та здоров'я населення.	4			2		2	
	Модульна контрольна робота	2						
	Разом	18	4		6		6	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять.								
6.	Тема 7. Розвиток моторики і фізичної підготовленості	8	4		2		2	
7.	Тема 8. Методи визначення рухової активності. Тема 9. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять	8	4		2		2	
8.	Тема 10. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.	3			1		2	
	Тема 11. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.	3			1		2	
	Тема 12. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	2			1		1	
	Тема 13. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.	2			1		1	
	Модульна контрольна робота	2						
	Разом	28	8		8		10	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.								
9.	Тема 14. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення	18	4		4		10	
10	Тема 15. Основні складові компоненти їжі	18	4		4		10	
	Модульна контрольна робота	2						
	Разом	38	8		8		20	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. Загальні положення раціонального харчування.								
11	Тема 16. Загальна характеристика основних продуктів харчування.	15	4		2		10	
12	Тема 17. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я	15	4		4		10	
	Модульна контрольна робота	2						
	Разом	32	8		6		20	
	Модульна контрольна робота	8						
	Усього	120	28		28		56	

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Понятійна основа фізичної рекреації. Медико-біологічні основи. (2 год.)

Основні поняття: Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Лекція 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Основи ПМД. (2 год.)

Основні поняття: Фізичні вправи як основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методифізичної рекреації.

Семінарське заняття 1. Засоби фізичної рекреації (2 год.)

Основні поняття: Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Якість життя як інтегрована характеристика розвитку суспільства. Засоби фізичної рекреації.

Семінарське заняття 2. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення (2 год.)

Основні поняття: Підходи до теорії вільного часу. Ознаки вільного часу. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу.

Семінарське заняття 3. Методи фізичної рекреації. Фізична рекреація та здоров'я населення. (2 год.)

Основні поняття: Визначення поняття — здоров'я людини, його компоненти та передумови формування. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини. Методи фізичної рекреації. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Рекомендована література

1. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
2. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
5. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2008.
6. Невідкладні стани / За ред. М. С Регеди, В. Й. Кресюна. – Львів, 2008. - 844 с. 45. Невідкладні стани в кардіології / За ред. Едварда К. Чанга. - К.: Кин, 1997. - 415 с.
7. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. – 64 с.
8. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи охорони здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. – 64 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Лекція 3-4. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини (4 год.)

Основні поняття: Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвитоктуризму в Україні. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові. Вікові особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять і контроль за їх оздоровчим ефектом. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Лекція 5-6. Методи визначення рухової активності. (4 год.)

Основні поняття: Основи лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах. Структура фізичної підготовленості людини.

Семінарське заняття 4. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини (2 год.)

Основні поняття: Фітнес, його мета і завдання. Аеробіка як один із напрямків фітнесу. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Семінарське заняття 5. Методи визначення рухової активності (2 год.)

Основні поняття: Методи визначення рухової активності. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Семінарське заняття 6-7. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ (4 год.)

Основні поняття: Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді та лижах. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа С. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
5. Екстрена медична допомога : підручник / [М. І. Швед, А. А. Гудима, С. М. Геряк та ін.] ; за ред. М. І. Шведа. – Тернопіль : ТДМУ, 2015 -346с.
6. Медицина невідкладних станів. Екстрена (швидка) медична допомога : національний підручник для лікарів-слухачів післядипломної освіти, лікарів-інтернів і студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації / І. С. Зозуля [та ін.]; за ред. І.С.

Зозулі. - 3-є вид., переробл. і допов. - Київ : Медицина, 2017. - 958 с. : іл, табл. - Бібліогр.: с. 954-958.

7. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 364 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ЗАДАЧІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ.

Лекція 7-8. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення (4 год.)

Основні поняття: Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення. Основні складові компоненти їжі.

Лекція 9-10. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення (4 год.)

Основні поняття: Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.

Семінарське заняття 8-9. Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення (4 год.)

Основні поняття: Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.

Семінарське заняття 10-11. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення. (4 год.)

Основні поняття: Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення. Загальні положення раціонального харчування. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ.

Лекція 11-12. Загальна характеристика основних продуктів харчування. (4 год.)

Основні поняття: Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти)..

Лекція 13-14. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону). (4 год.)

Основні поняття: Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти). Нутриціологічна та дієтологічна характеристика молока, молочних продуктів. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика м'яса та м'ясних продуктів. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика риби, нерибних продуктів моря. Яйця та яєчні продукти.

Семінарське заняття 12-14. Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти). (6 год.)

Основні поняття: Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти). Загальні положення раціонального харчування. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.

Нутриціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна. Кондитерські вироби. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика овочів, фруктів, ягід, дико рослих їстівних рослин, горіхів, грибів.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 364 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	4	4	4	4	4
Відвідування семінарських	1	3	3	1	4	4	4	3	3
Відвідування практичних занять									
Робота на семінарському занятті	1	3	30	4	40	4	40	3	30
Робота на практичному занятті									
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20	4	20	4	20	4	20
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ (проект)									
Тестовий контроль	1								10
Разом			80		89		93		95
Максимальна кількість балів : 357									
Розрахунок коефіцієнта : $357 / 100 = 3,57$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	бали
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації		
Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації	Поточний	5
Тема 2. Характеристика поняття рекреація, фізична рекреація. Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації.	Поточний	5
Тема 3. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методифізичної рекреації.	Поточний	5
Тема 4. Форми та функції рекреації. Якість життя як інтегрована характеристика розвитку суспільства.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять		
Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні.	Поточний	5
Тема 7. Застосування рухливих і спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.	Поточний	5
Тема 8. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.	Поточний	10

Змістовий модуль 3. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.		
Тема 9. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей.	Поточний	10
Тема 10. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вугливоди, мікро- і макроелементи, вода і питний режим) їх характеристика, значення.	Поточний	10
Змістовий модуль 4. Загальні положення раціонального харчування.		
Тема 11. Загальні положення раціонального харчування	Поточний	5
Тема 12. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	Поточний	5
Тема 13. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	Поточний	5
Тема 14. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	Поточний	5
Разом: 56 год.		80

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих</i>	13 – 17

<i>помилки/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
3. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти.
4. Класифікація рекреаційних ресурсів.
5. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
6. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
7. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
8. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
9. Теорії походження рекреації.
10. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
11. Загальна характеристика фізичної рекреації.
12. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
13. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
14. Функції рекреації в суспільстві.
15. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
16. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
17. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
18. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
19. Методи фізичної рекреації
20. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
21. Характеристики рекреації.
22. Форми та функції рекреації.
23. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
24. Педагогіка вільного часу.
25. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
26. Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
27. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
29. Раціональне харчування і здоров’я людини.
30. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
31. Види туризму та їх класифікація.
32. Форми рекреаційного туризму.
33. Складові рекреаційних походів.

34. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
35. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
36. Основи лікувального туризму.
37. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
38. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
39. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
40. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
41. Особливості використання природних факторів у лікувальному туризмі.
42. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
43. Фітнес. Його мета і завдання.
44. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
45. Характеристика напрямків аеробіки.
46. Вплив занять аеробікою на організм.
47. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
48. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
49. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
50. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
51. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
52. Структура занять зі степ-аеробіки.
53. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
54. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
55. Футбол як різновид рекреаційних занять.
56. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
57. Особливості проведення спортивної аеробіки.
58. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
59. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
60. Роуп- скіппінг – як засіб оздоровлення.
61. Стрітбол – як засіб рекреації.
62. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
63. Характеристика спінбайк – аеробіки.
64. Характеристика слайд – аеробіки.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
66. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
67. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
68. Функції міських парків культури і відпочинку.
69. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
70. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.
71. Загальна характеристика основних продуктів харчування (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти).
72. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика молока, молочних продуктів. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика м'яса та м'ясних продуктів.
73. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика риби, нерибних продуктів моря. Яйця та яєчні продукти.
74. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.
75. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика хліба, хлібобулочних, круп'яних виробів, бобових та інших продуктів переробки зерна.
76. Кондитерські вироби.
77. Нутриціологічна та дієтологічна характеристика овочів, фруктів, ягід, дико рослих їстівних рослин, горіхів, грибів.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 заг. обсяг: 28 год. – лекції, 28 год. – семінарські заняття, 56 год. – самостійна робота, 8 год. – модульний контроль.

Розр. коефіцієнт: 3,57

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			Змістовий модуль III				Змістовий модуль IV		
Назва модуля	Теоретико-методичні основи фізичної рекреації				Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять.			Організація раціонального харчування як складова загального формування здорового способу життя людей				Загальні положення раціонального харчування		
	80 балів				89 балів			93 бали				95 балів		
Лекції	1		2		3-4		5-6	7-8		9-10		11-12		13-14
Теми Лекцій	Понятійна основа фізичної рекреації. Медико-біологічні основи фізичної рекреації.		Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі Основи ПМД.		Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини		Методи визначення рухової активності.	Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення		Основні складові компоненти їжі		Загальна характеристика основних продуктів харчування.		Роль збалансованого харчування у формуванні та зміцненні здоров'я
Лекції, бали	1		1		2		2	2		2		2		2
Семінарські заняття	1-3				4-7			8-11				12-14		
Теми семінарських занять, бали	Засоби фізичної рекреації 1+10				Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини 1+10			Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення 2+20				Загальна характеристика основних продуктів харчування. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я 3+30		
	Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення 1+10				Методи визначення рухової активності 1+10			Основні складові компоненти їжі 2+20						
	Методи фізичної рекреації. 1+10				Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. 2+20									
Сам. робота	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	10
Модульний контроль, бали	25				25			25				25		
Тест. контроль, бали	10													

8. Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
5. Екстрена медична допомога : підручник / [М. І. Швед, А. А. Гудима, С. М. Геряк та ін.] за ред. М. І. Шведа. – Тернопіль : ТДМУ, 2015 -346с.
6. Медицина невідкладних станів. Екстрена (швидка) медична допомога : національний підручник для лікарів-слухачів післядипломної освіти, лікарів-інтернів і студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації / І. С. Зозуля [та ін.]; за ред. І.С. Зозулі. - 3-є вид., переробл. і допов. - Київ : Медицина, 2017. - 958 с. : іл, табл. - Бібліогр.: с. 954-958.
7. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 364 с.
8. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2008.
9. Невідкладні стани / За ред. М. С Регеди, В. Й. Кресюна. – Львів, 2008. - 844 с. 45. Невідкладні стани в кардіології / За ред. Едварда К. Чанга. - К.: Кин, 1997. - 415 с.
10. Протоколи швидкої медичної допомоги (Догоспітальний етап) / Під ред. міністра охорони здоров'я Республіки Білорусь, професора В. А. Остапенко. – Мінськ, 2002.
11. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар В.В., Азарський І.М., Кучанська Г.Б., Медицина невідкладних станів ВСВ Медицина, 2010. —528 с.
12. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 64 с.
13. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи охорони здоров'я: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. – 64 с.

Додаткові ресурси

<http://1staidplast.org.ua/>

<http://tomrda.gov.ua/news/486865/>

<http://moz.gov.ua/article/health/jak-nadati-pershu-dopomogu-zagalni-pravila>

<http://expres.ua/health/2017/09/13/261808-persha-medychna-dopomoga-ne->

[nashkodyty](#)

<https://pmsgroup.org.ua/training-and-courses/>