

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Для студентів

спеціальності – 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми – 017.00.01 «Фізичне виховання»

Київ - 2022



Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу;

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Викладачі:

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від ___ серпня 2019 р. №1

Завідувач кафедри _____ (В. В. Білецька)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

___ . ___ . 2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (Р. О. Сушко)
(підпис)

Робочу програму перевірено

___ . ___ . 2019 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	5	-
Семестр	9	-
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	120	-
Аудиторні	32	-
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	80	-
Форма семестрового контролю	залік	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування спеціальних (фахових) компетентностей магістрів, формування компетенцій, необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Спеціально-педагогічна. Здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології у фізичному вихованні та спорті (в процесі рекреаційних занять);
2. Здатність застосовувати професійно-профільовані знання з організації рекреаційно-оздоровчих занять зі студентами;
3. Здатність використовувати основні методи організації рекреаційних занять з різними групами населення;
4. Здатність використовувати сучасні методи наукових досліджень в процесі рекреаційно-оздоровчих занять.

3. Результати навчання за дисципліною

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички:*

Здатен: організувати рекреаційні та фізкультурно-оздоровчі заняття для людей різного віку та статі, в тому числі з особливими потребами, залучити до здорового способу життя, проявити навички самоконтролю, використовує знання про раціональне харчування, загартовування тощо.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль I. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження і зміцнення здоров'я людини							
Рекреаційні та фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті: загальна характеристика та основні засоби		2					
Показники здорового способу життя та можливості його реалізації (технології формування).			2				
Якість життя, раціональне харчування, технології регуляції маси тіла, як основа формування здорового способу життя.			2				
Показники здорового способу життя та можливості його реалізації (технології формування).							10
Якість життя, раціональне харчування, технології регуляції маси тіла, як основа формування здорового способу життя							12
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	4				22
Змістовий модуль II. Технології контролю різних показників здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості та програмування занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю							
Здоров'я населення: основні детермінанти здоров'я. Види контролю показників здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості людей, які займаються		2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.							
Технології контролю оздоровчого ефекту та критерії оцінки його результатів з врахуванням особливостей контингенту.			2				
Технології програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять.			2				
Технології контролю оздоровчого ефекту та критерії оцінки його результатів з врахуванням особливостей контингенту.							10
Технології програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять (скласти індивідуальну програму рухового режиму)							12
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	4				22
Змістовий модуль III. Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення							
Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих, хто займається.	4	2	2				
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	4	2	2				
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу.	4	2	2				
Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих, хто займається							5
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор							5

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу							6
Модульний контроль	2						
Разом	30	6	6				16
Змістовний модуль IV. Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини							
Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини.	2	2					
Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.	2		2				
Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4		4				
Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини							8
Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів							6
Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності							6
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	6				20
Усього	120	12	20				80

5. Програма навчальної дисципліни обґрунтовує

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Лекція 1. Рекреаційні та фітнес-технології у фізичному вихованні

та спорті: загальна характеристика та основні засоби (2 год).

Основні питання / ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, стан здоров'я, чинники здоров'я, рекреаційні технології, фітнес-технології.

Рекомендована література:

1. Калиниченко І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.

2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

3. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.

4. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 .МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

Семінарське заняття 1. Показники здорового способу життя та можливості його реалізації (технології формування) (2 год.).

Основні питання / ключові слова:

1. Що таке здоров'я людини?

2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?

3. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.

4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?

5. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?

6. Які є можливості реалізації здорового способу життя.

7. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?

Рекомендована література:

1. Калиниченко І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.

2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

3. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.

4. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 .МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

Семінарське заняття 2. Якість життя, раціональне харчування, технології регуляції маси тіла, як основа формування здорового способу життя (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
3. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
4. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
5. Назвіть 12 правил здорового харчування розроблених ВООЗ
6. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?

Рекомендована література:

1. Калиниченко І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
3. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
4. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 .МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ТЕХНОЛОГІЇ КОНТРОЛЮ РІЗНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Лекція 2. Здоров'я населення: основні детермінанти здоров'я. Види контролю показників здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості людей, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (2 год.).

Основні питання / ключові слова: контроль, поточний контроль, контроль фізичного стану, контроль навантажень.

Рекомендована література:

1. Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ.

навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.

Семінарське заняття 3. Технології контролю оздоровчого ефекту та критерії оцінки його результатів з врахуванням особливостей контингенту (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Дайте визначення методам опитування.
2. Охарактеризуйте метод хронометражу.
3. Як проводять розрахунок добових енерговитрат?
4. На що вказує показник MET?
5. Охарактеризуйте методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.
6. На чому базується метод пульсометрії і які його недоліки при визначенні добової рухової активності?
7. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовується у первинному контролі.
8. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
2. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.
3. Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

Семінарське заняття 4. Технології програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.
2. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
3. Розкрийте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.
4. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
5. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому

тренуванні для осіб різного віку.

6. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану.

7. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють.

8. Розкрийте особливості проведенні оздоровчо-рекреаційних занять.

9. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям тих, хто займається?

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. 248 с.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ З РІЗНИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ

Лекція 3. Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих, хто займається (2 год.).

Основні питання / ключові слова: вибір об’єму, «доза» навантаження, рухова активність, критерії вибору навантаження.

Рекомендована література:

1. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. 248 с.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. 3-ге вид., без змін. Київ:

Олімпійська література, 2018. 384 с.

Семинарське заняття 5. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих хто займається (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми різного віку.
2. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку?
3. Розкрийте особливості проведення занять зі школярами?
4. Розкрийте особливості проведення занять зі студентською молоддю.
5. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого зрілого віку?
6. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
7. В чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?
8. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно – оздоровчих занять з особами пенсійного віку?
9. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?

Рекомендована література:

1. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. 248 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.

Лекція 4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.

Основні питання / ключові слова: оздоровлення, циклічні вправи, рекреаційні ігри, спортивні ігри.

Рекомендована література:

1. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 "Фізичне виховання". МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
2. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання :

навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

Семінарське заняття 6. Проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рекреаційних і спортивних ігор (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Наведіть класифікацію рухливих забав.
2. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
3. Як групуються рекреаційні ігри за інтенсивністю навантаження?
4. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
5. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
6. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
7. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
8. Визначте структуру і зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.

Рекомендована література:

1. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 "Фізичне виховання". МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.

2. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

Лекція 5. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу (2 год)

Основні питання / ключові слова: оздоровчі види гімнастики, вправи загального розвитку, оздоровчі види гімнастики, гімнастичні вправи, фітнес, фітнес- тренінг.

Рекомендована література:

1. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-

методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 "Фізичне виховання". МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.

2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.

3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.

4. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

Семінарське заняття 7. Проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів фітнесу (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
2. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
3. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
4. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
5. У чому ефективність степ-аеробіки?
6. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
7. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
8. Для чого використовуються корегувальні вправи в системі рекреаційних занять?

Рекомендована література:

1. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 "Фізичне виховання". МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.

2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.

3. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ТУРИСТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Лекція 6. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини (2 год.)

Основні питання / ключові слова: туризм, види туризму, туристичні ресурси, засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.

3. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.

4. Кіптенко В. К. Організація екскурсійних послуг: підручник. В. К. Кіптенко, О. Ю. Малиновська. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 518 с.

Семінарське заняття 8. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. З якою метою проводяться туристичні походи?
2. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
3. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
4. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?

5. Опишіть класифікацію видів туризму.

6. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.

7. Дайте визначення поняття туристична мотивація.

8. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.

9. Охарактеризуйте різні види туризму: ностальгичний, екологічний, сільський зелений, плановий, самодіяльний, індивідуальний, груповий, лікувально-оздоровчий, пізнавальний, спортивний, діловий, релігійний.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.

3. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.

4. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

Семінарське заняття 9. Особливості та зміст анімаційних технологій організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2 год.)

Основні питання / ключові слова:

1. Що таке анімація в туристичній та рекреаційній діяльності?
2. Мета застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
3. Завдання застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
4. Назвіть основні засоби анімаційної діяльності.
5. Назвіть методи анімаційної діяльності.
6. Назвіть види анімаційних заходів.
7. Охарактеризуйте зміст анімаційних заходів різних видів.
8. Які анімаційні засоби, методи та заходи використовуються при організації оздоровчо-рекреаційної діяльності?
9. Розкрийте особливості менеджменту готельної анімації.
10. Розкрийте особливості надання анімаційних послуг в туристській діяльності.
11. Опишіть технологію створення анімаційних програм.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.

3. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 496 с.

4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019.

248 с.

5. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

Семінарське заняття 10. Застосування анімаційних технологій організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2 год).

Основні питання / ключові слова:

1. Використання анімаційних технологій для формування здорового способу життя.

2. Програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять з використанням анімаційних технологій.

3. Врахуванням вікових особливостей тих хто займається при використанні анімаційних технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Анімаційні програми в комплексі туристської анімації:

-анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням *циклічних вправ*.

-анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням *рекреаційних ігор*.

-анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням *оздоровчих видів гімнастики*.

-анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням *фітнесу*.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.

3. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 496 с.

4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.

5. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-

комунікаційних технологій: дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських	1	2	2	2	2
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20
Робота на практичному занятті					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	4	20
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			58		68

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	1	1
Відвідування семінарських	1	3	3	3	3
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті	10	3	30	3	30
Робота на практичному занятті					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	4	20
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			91		79
Максимальна кількість балів: 296					
Розрахунок коефіцієнта : $296 / 100 = 2,96$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ			
<p>Тема 1. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології формування (Скласти план заходів формування здорового способу життя для однієї із соціальних груп за вибором)</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5</p>	
<p>Тема 2. Якість життя, раціональне харчування, технології регуляції маси тіла, як основа формування здорового способу життя (Обчислити норму маси тіла та визначте відмінності від фактичної маси; визначити вміст жиру (%); визначити калорійність щоденного харчування. Зіставити норми калорійності харчування із фактичними добовими енергозатратами; виберіть види рухової активності, щоб витратити 500 ккал на день протягом 30 хв і 1 год.)</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5</p>	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ТЕХНОЛОГІЇ КОНТРОЛЮ РІЗНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ			
<p>Тема 3. Технології контролю оздоровчого ефекту та критерії оцінки його результатів з врахуванням особливостей контингенту. (Складіть програму первинного, оперативного, поточного та етапного контролю під час оздоровчо-рекреаційних занять протягом року; складіть перелік ознак перетренованості та алгоритм їх визначення та наступних дій</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5+5</p>	
<p>Тема 4. Технології програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять (скласти індивідуальну програму рухового режиму з урахуванням факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань: - для чоловіка віком 45 років (довжина тіла 178</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5+5</p>	

<p>см, маса тіла – 90 кг, працює інженером, палить 20 цигарок на день, батько мав інфаркт у 56 років, ЧСС у спокої 85 уд/хв., артеріальний тиск – 160/90 мм рт ст.);</p> <p>- для жінки віком 42 роки (довжина тіла – 165 см, маса тіла – 80 кг, працює бухгалтером, не палить, серцево-судинних захворювань в родині не має, ЧСС у спокої 80 уд/хв., артеріальний тиск – 140/80 мм рт ст.)</p>			
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III</p> <p>ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ З РІЗНИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ</p>			
<p>Тема 5. Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих хто займається (скласти алгоритм формування раціонального змісту оздоровчо-рекреаційних занять з врахуванням результатів попереднього контролю</p> <p>- розробити таблицю відповідності різних видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності за рівнями та типами навантажень</p> <p>- скласти технологію вибору раціонального змісту та обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих хто займається</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5+5</p>	
<p>Тема 6. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор (скласти план - конспект оздоровчо-рекреаційного заняття з бігу для осіб першого зрілого віку</p> <p>- скласти річний календарний план оздоровчо-рекреаційних занять з плавання для осіб другого зрілого віку</p>	<p>Поточний, семінарське заняття</p>	<p>5+5</p>	
<p>Тема 7. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу (скласти план - конспект оздоровчо-рекреаційного заняття з аеробіки для осіб першого зрілого віку</p> <p>- скласти річний календарний план оздоровчо-рекреаційних занять з оздоровчої гімнастики для осіб другого зрілого віку</p>	<p>Поточний, семінарське заняття модульний контроль</p>	<p>5+5</p>	

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ IV
ТУРИСТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Тема 8. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини (скласти характеристику видам туризму із визначенням можливості їх застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини)	Поточний, семінарське заняття	5	
Тема 9. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів (скласти характеристику рекреаційних ресурсів київського регіону та опишіть технології їх використання в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини)	Поточний, семінарське заняття	5	
Тема 10. Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності (скласти перелік анімаційних методів та засобів для залучення людей до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю - скласти конспект – сценарій проведення оздоровчо-рекреаційного заняття з використанням анімаційних технологій - скласти сценарій анімаційного спортивно – масового заходу оздоровчо-рекреаційного спрямування)	Поточний, семінарське заняття	5+5	
		Разом: 80 балів	

За кожен самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

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.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульна письмова робота.

Критерії оцінювання модульної письмової роботи:

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 помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
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 до заліку:

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які є можливості реалізації здорового способу життя.
7. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?

8. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
9. Що таке індекс DALY?
10. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
11. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
12. Назвіть 12 правил здорового харчування розроблених ВООЗ.
13. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
14. Дайте визначення методам опитування.
15. Охарактеризуйте метод хронометражу.
16. Як проводять розрахунок добових енерговитрат?
17. На що вказує показник MET?
18. Охарактеризуйте методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.
19. На чому базується метод пульсометрії і які його недоліки при визначенні добової рухової активності?
20. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
21. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?
22. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.
23. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
24. Розкрийте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.
25. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
26. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
27. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану.
28. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють.
29. Розкрийте особливості проведенні оздоровчо-рекреаційних занять.
30. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям тих, хто займається?
31. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми різного віку.
32. Які анатоμο-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку?
33. Розкрийте особливості проведення занять зі школярами?
34. Розкрийте особливості проведення занять зі студентською молоддю.

35. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого зрілого віку?
36. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
37. В чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?
38. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно – оздоровчих занять з особами пенсійного віку?
39. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?
40. Наведіть класифікацію рухливих забав.
41. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
42. Як групуються рекреаційні ігри за інтенсивністю навантаження?
43. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
44. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
45. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
46. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
47. Визначте структуру і зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
48. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
49. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
50. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
51. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
52. У чому ефективність степ-аеробіки?
53. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
54. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
55. Для чого використовуються корегувальні вправи в системі рекреаційних занять?
56. З якою метою проводяться туристичні походи?
57. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
58. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
59. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
60. Опишіть класифікацію видів туризму.
61. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
62. Дайте визначення поняття туристична мотивація.
63. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.

64. Охарактеризуйте різні види туризму: ностальгічний, екологічний, сільський зелений, плановий, самодіяльний, індивідуальний, груповий, лікувально-оздоровчий, пізнавальний, спортивний, діловий, релігійний.
65. Що таке анімація в туристичній та рекреаційній діяльності?
66. Мета застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
67. Завдання застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
68. Назвіть основні засоби анімаційної діяльності.
69. Назвіть методи анімаційної діяльності.
70. Назвіть види анімаційних заходів.
71. Охарактеризуйте зміст анімаційних заходів різних видів.
72. Які анімаційні засоби, методи та заходи використовуються при організації оздоровчо-рекреаційної діяльності?
73. Використання анімаційних технологій для формування здорового способу життя.
74. Програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять з використанням анімаційних технологій.
75. Врахуванням вікових особливостей тих хто займається при використанні анімаційних технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
76. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.
77. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рекреаційних ігор.
78. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики.
79. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням фітнесу.
80. Розкрийте технологію створення анімаційної програми для забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини.

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

7. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Разом: 150 год., Лекції - 12 годин., семінарські заняття – 28 год., самостійна робота – 100 год., модульний контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II		Змістовий модуль III			Змістовий модуль IV		
Назва модуля	Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження і зміцнення здоров'я людини		Технології контролю різних показників здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості та програмування занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю		Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення			Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини		
Кількість балів за модуль	58 балів		68 балів		91 бал			79 бал		
Лекції	1		2		3-5			6		
Теми лекцій	Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини 16		Види контролю показників здоров'я, фізичного стану і фізичної підготовленості людей, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 16		Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих хто займається 16	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор 16	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу 16	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини 16		
Теми семінарських занять	Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології формування.	Якість життя, раціональне харчування, технології регуляції маси тіла, як основа формування здорового способу життя	Технології контролю оздоровчого ефекту та критерії оцінки його результатів з врахуванням особливостей контингенту	Технології програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять.	Технології визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності з врахуванням вікових особливостей тих хто займається.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики та фітнесу	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини	Технології використання рекреаційних туристичних ресурсів	Анімаційні технології організації проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Робота на семінарських	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота	10 балів		20 балів		30 балів			20 балів		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)		Модульна контрольна робота (25 балів)		Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)		
Підсумковий контроль	залік									

296 :100 = 2,96 балів

8. Рекомендовані джерела літератури:

Основні:

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
2. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
3. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 "Фізичне виховання". МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
4. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
5. Калиниченко І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
7. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.

Додаткові:

1. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.
2. Бейдик О. Безпека в туризмі: курс лекцій / уклад. В. М. Зігунов ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 204 с.
3. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристськокраєзнавчого напрямку : дис. .канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 256 с.
4. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 496 с.
5. Гакман А.В. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої

діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. С. 42–46.

6. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.

7. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. 248 с.

8. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

9. Єракова Л.А., Баженов Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів; 2018; С. 134-138.

10. Іванишин Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Івано-Франківськ, 2018. 256 с.

11. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.

12. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.

13. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

14. Кіптенко В. К. Організація екскурсійних послуг: підручник. В. К. Кіптенко, О. Ю. Малиновська. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 518 с.

15. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

16. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія. Полтава; 2017. 396 с.

Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.

17. Система современных технологий интегрального развития и

укреплення здоров'я людей різного віку : монографія / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин, С. С. Ермаков [и др.] ; ред. Ж. Л. Козина; МОНУ, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; Частная высшая школа охорони оточуючої середовища в Радоме. Харьков ; Радом : Точка, 2017. 412 с.

18. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

19. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. МОНУ. Київ : Кондор, 2015. 164 с.

20. Andrieieva Olena, Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport. Supplement Issue 4.July, 2019.P. 1308–1314.

21. Hakman Anna, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carplon, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport.2019, Supplement Issue 6.P. 2159–2166.

22. The Exercise Professional's Guide to Personal Training. American Council on Exercise. 2020. P. 328.

9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Федерація спортивного туризму України: <https://www.fstu.com.ua/>

3. Київська міська Федерація спортивного туризму: <http://kmfst.kiev.ua/>