

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський
„07” 09 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.2.15 Теорія і методика оздоровчо-рухової активності

освітня програма _____
(шифр і назва навчальної дисципліни) **Фізична культура і спорт**
(назва освітньої програми)

освітнього рівня _____
(назва освітнього рівня) **бакалавр**

галузь знань _____
(шифр і назва галузі знань) **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність(ності) _____
(шифр і назва спеціальності(тей)) **017 «Фізична культура і спорт»**

Спеціалізація(ї) _____
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій
(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2020 рік

Робоча програма Теорія і методика оздоровчо-рухової активності
(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка,
спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

„07” вересня 2020 року– 36 с.

Розробники:

Матвійчук Вікторія Маноліївна – старший викладач кафедри фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Матвійчук Вікторія Маноліївна – старший викладач кафедри фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту

Протокол від „07” вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри
фізичної культури, спорту,
фізичної культури і спорту

„07” вересня 2020 року



(підпис)

Л. С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
(керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2017 р.)
(назва освітньої програми)

„07” вересня 2020 року

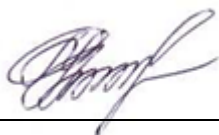
Гарант освітньо-професійної
програми (керівник проектної групи)



(підпис)

Л.С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2020/2021	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	07.09.2020 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

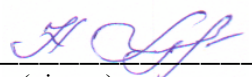
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8311>

(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„07” вересня 2020 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій


(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
4.1.	Анотація дисципліни.....	8
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	10
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	10
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	12
4.3.	Форми організації занять.....	13
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять.....</i>	13
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	13
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	13
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	15
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	17
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	17
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	17
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	18
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	19
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	19
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	20
6.3.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..	21
6.4	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS.....	21
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS	21
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	22
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену	22
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	25
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	25
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	26
7.3.	Рекомендована література.....	32
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	36

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 «Освіта»	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		7-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: бакалавр	30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		74	110
		Індивідуальні завдання: 6 год.	
		Вид семестрового контролю: екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38,3% аудиторних занять, 61,7% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 8,3% аудиторних занять, 91,7% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування необхідних знань, умінь і навичок використання засобів фізичної культури у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності з різними групами населення України. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Завдання:

- вивчити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення;
- розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;
- дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- специфіку, структуру, напрямки сфери рекреації та масового спорту, що має задовільнити різні фізкультурні та дозвільні інтереси населення;
- теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- закономірності розвитку оздоровчого ефекту занять;
- методику проведення занять оздоровчого напрямку для людей з ризиком розвитку найбільш поширених захворювань та фізичними вадами.

вміти:

- ефективно використовувати основні положення теорії і методики масового спорту у практичній діяльності;
- оцінювати оздоровчий ефект фізкультурних занять;
- застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- вчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання;
- вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

СК 1. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу в заходах фізичної культури, спорту, принципи їх використання і зв'язок із охороною здоров'я.

СК 8. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної культури та/або спорту.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної культури та спорту.

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.

ПРН 2. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, в тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 4. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної культури та спорту.

ПРН 7. Тракувати інформацію про наявні у пацієнта / клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей і підлітків (МКФ ДП).

ПРН 8. Реалізувати індивідуальні програми фізичної культури і спорту.

ПРН 9. Здійснювати заходи фізичної культури для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 10. Здійснювати заходи спорту для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих із ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 11. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПРН 15. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна

Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я. Предметом її вивчення. Об'єктом її вивчення. Суб'єктом її вивчення. Міждисциплінарні зв'язки.

Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище

Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Німецька школа фізичного виховання. Шведська школа фізичного виховання. Французька школа фізичного виховання. Сокольська школа фізичного виховання. Фізичне виховання у сучасному світі. Видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища. Мета діяльності таких виробничих структур.

Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Спортивні програми. Фітнес-програми. Рекреаційні програми. Оздоровчі програми. Класифікація фітнес-програм. Класифікація рекреаційних програм. Класифікація оздоровчих програм.

Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення

Структура і зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. Науково-дослідницькі організації та вчені України з розробки сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Представники фітнес-індустрії.

Змістовий модуль 2.

Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення.

Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості

Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без

технічних пристроїв. Побудова занять з аеробіки. Програма з оздоровчої ходьби. Програма бігу підтюпцем.

Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв

Програма катання на роликових ковзанах. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Програма спінбайк-аеробіки. Фітнес-рекрейшн. Фріскейт або FSK. Агресив-ролики.

Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики

Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості. Степ-аеробіка. Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури. Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення). Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика).

Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу

Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг. Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури. Кваліфікаційні вимоги до фахівців.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: теорія і методика фізичної культури, методи дослідження у фізичній терапії та спорту, технічні засоби у фізичній терапії та спорту

Міжпредметні зв'язки: спортивна медицина, фізичне виховання

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.															
Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	12	2	2	–	–	–	8	12	–	–	–	–	–	12	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 2 Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	14	4	2	–	–	–	8	14	2	2	–	–	–	10	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	14	4	2	–	–	–	8	14	2	2	–	–	–	10	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	14	4	2	–	–	–	8	14	2	-	–	–	–	12	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	56	14	8	–	–	2	32	56	6	4	–	–	2	44	
Змістовий модуль 2. Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення.															
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	14	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	14	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації

Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	14	4	2	–	–	–	8	14	–	–	–	–	–	14	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	58	16	8	–	–	2	32	58	–	–	–	–	2	56	
Усього годин	114	30	16	–	–	4	64	114	6	4	–	–	4	100	
ІНДЗ	6	–	–	–	–	6	–	6	–	–	–	–	6	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	30	16	–	–	10	64	120	6	4	–	–	10	100	

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	2
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	2
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	2
5	Технології рухової активності аеробної спрямованості	2
6	Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	2
7	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	4
Разом		16

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище”.
3. Складання кросворду за темою „Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності”.
4. Складання плану проведення семінарського заняття на тему „Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації”.

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота(навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із

навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**10 балів**);
- Участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **11 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.
3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності.
4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.
5. Технології рухової активності аеробної спрямованості
6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.
9. Організація і проведення спортивних змагань – невід’ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
----------	----------------------------	--

1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	2 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		11 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 11-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
10 – 11	відмінно	5	A	відмінно
7 – 9	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	8
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	8
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	8
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	8
Модульний контроль		2
5	Технології рухової активності аеробної спрямованості	8
6	Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	8

7	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	8
8	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		74

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.			
Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
Тема 2.Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.(8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	IV
Всього: 34 год.	Всього: 9 балів		
Змістовий модуль 2.			
Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення.			
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VI
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VII
Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.(8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 34 год.	Всього: 9 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	11	XV
Разом: 74 год.	Разом: 29 балів		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формується проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Теорія і методика оздоровчо-рухової активності” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Теорія і методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;

- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	7	7	8	8
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	2	4	8	4	8
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	4	4
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			24		25

Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 49	
II. Вибіркові	
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 11 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	10
2.5. Участь у науковій студентській конференції	3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	11
Разом	11
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 11	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної 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. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ	40	не більше 100
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	11		

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

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 використовується 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 проведення 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 анатомо-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.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ (зразок)

Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: бакалавр

Усі спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт»

Семестр: 7

Навчальна дисципліна: Теорія і методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Назвіть основні засоби анімаційної діяльності.
2. Назвіть методи анімаційної діяльності.
3. Назвіть види анімаційних заходів.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту, фізичної культури і спорту

Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.

Завідувач кафедри

(підпис)

Л. С. Кравчук
(ПІБ)

Екзаменатор

(підпис)

В.М. Матвійчук
(посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Презентація : презентація. URL
<http://vo.ukraine.edu.ua/course/view.php?id=8316> (дата звернення 27.08.2020)
2. Фізична культура : презентація.
 URL <http://epkznu.com/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%B%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B7-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97->

[%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8/](#)
(дата звернення 27.08.2020)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій (термінологічний словник)

Аквабілдинг, акваформінг, ватер-пауер — вправи з атлетизму, каланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп.

Аквастеп — комплекс вправ, які виконуються настеп-платформі, закріплених на дні басейну.

Аквастретчинг — спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Аквааеробіка — система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. Виконання під музику поліпшує емоційний фон, що, у свою чергу, підвищує ефективність заняття. Мета занять зміцнення серцево-судинної системи та одночасний вплив на розвиток сили та витривалості.

Аквааеробіка — система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ.

Абсолютна сила — це максимальна сила, що докладається людиною в будь-якому русі, незалежно від маси її тіла.

Абсолютна сила — це найбільша сила, яку виявляє спортсмен під час максимального м'язового скорочення.

Аквабілдинг, акваформінг, атерпауер — це вправи з атлетизму, каланетики, які використовуються для підвищення силових можливостей локальних та регіональних м'язових груп.

Аквадекс, акваритмік — це різні елементи та комбінації складних

координаційних танцювально-гімнастичних рухів.

Акваджогінг — це комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну.

Аквастеп — це комплекс вправ, які використовуються на степ-платформі, закріпленій на дні басейну.

Аквастретчинг — це спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Аквафітнес — це система фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Активна гнучкість — рух з великою амплітудою, виконується за рахунок власної активності відповідних м'язів.

Активність — це величина діяльності, що виявляється людиною, ступінь її включення в роботу.

Амплітуда — це розмах руху.

Ациклічні фізичні вправи — це фізичні вправи, у яких немає стереотипно повторюваних рухів.

Виховання культури здоров'я — це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Відносна сила — це сила, що виявляється людиною в перерахуванні на 1 кг власної ваги.

Відпочинок — процес розвантаження і розслаблення організму.

Відчуття ритму — це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Вправи глобального впливу — це вправи, у яких беруть участь 2/3 загального обсягу м'язів.

Вправи локального впливу — це вправи, у яких беруть участь до 1/3 усіх м'язів.

Гідрорелаксація — вправи на розслаблення

Динамічна силова витривалість — силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.

Динамічні характеристики - це характеристики, які відображають взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил, під час рухів.

Дозування навантажень - це зміна обсягу та інтенсивності навантаження.

Дозувати фізичні навантаження -це добирати їхній обсяг і інтенсивність відповідно до можливостей організму, закономірностей тренування та мети завдань.

Дорожня розмітка - це лінії, написи, нанесені на проїжджу частину білою, або жовтою фарбою.

Етапний контроль - отримання інформації щодо кумулятивного (сумарного) тренувального ефекту протягом відповідного відрізка часу.

Загальна витривалість - здатність довгостроково виконувати роботу помірної інтенсивності за повного функціонування м'язової системи.

Загальна витривалість як рухова якість людини - це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Значні помилки - відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Загальна гнучкість - висока рухливість (амплітуда рухів) у всіх суглобах.

Загальна фізична підготовка - підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загально методичні принципи - це основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Закон згасання рухової навички - втрата якості і легкості виконання руху, при не виконанні дії, протягом тривалого часу.

Здоров 'я - це „резервні потужності" організму, потрібні для забезпечення його оптимального функціонування в умовах несприятливого впливу різноманітних чинників.

Зимові види спорту - збірна назва видів спорту (спортивних ігор) на ковзанах, лижах і різних санях, змагання з яких проводяться на льоду й снігу.

Зовнішні сили - сила реакції опори, гравітаційні сили, сила тертя і опору зовнішнього середовища, інерційні сили предметів, що рухаються, тощо.

Зовнішня структура фізичної вправи - це її видима сторона, яка характеризується співвідношення просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Ігровий метод - метод навчально-виховної роботи, під час виконання якого рухова діяльність організовується на основі змісту, умов і правил гри.

Індекс витривалості - різниця між часом подолання довгої Дистанції і часом на цій дистанції, який показав би випробуваний, якби подолав її зі швидкістю, показаною ним на короткій дистанції.

Інструктування - це система рекомендацій і вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети, вирішення завдань.

Інтенсивність навантаження — це кількість виконаної роботи за одиницю часу, що характеризує сил впливу конкретної вправи на організм.

Кількість здоров'я - це сума „резервних потужностей" функціональних систем організму, які забезпечують виживання у нестандартних умовах.

Кондиційне тренування - це система фізичної підготовки, яка забезпечує досягнення рівня, що відповідає нормам здорової людини, або спеціалізований педагогічний процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ для підвищення рівня свого здоров'я.

Координаційна витривалість - це здатність людини тривалий-час виконувати складно координаційні вправи, без порушення ритму виконання, рівноваги та взаємо узгодженості.

Координаційна витривалість - це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи, без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

Лікарський контроль - це періодичне комплексне медичне обстеження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, для визначення їхнього здоров'я.

Лікарсько-педагогічні спостереження - це спільні обстеження лікарем та викладачем (учителем, тренером) тих, хто займається, для розроблення рекомендацій з побудови та корекції процесу фізичного виховання та спортивного тренування.

Локомоція - (від лат. Іосиз - місце, тоїю - рух) пересування, різновиди рухів тварин і людини, пов'язані з їх активним переміщенням у просторі.

Маневр ~ це зміна напрямку руху відносно осьової лінії дороги.

Метод змагання - це спосіб виконання вправ у формі змагань.

Метод суворо регламентованої вправи — кожна вправа виконується у суворо заданій формі з точно обумовленим навантаженням.

Методика фізичного виховання спеціальна галузь педагогіки, упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Навичка — це доведене до автоматизму вміння вирішувати той, чи інший вид завдання.

Невизначені форми занять — це заняття, проведені, як фахівцями, так і тими, хто займається спортом для зміцнення здоров'я, підвищення або збереження працездатності, розвитку фізичних якостей самостійно.

Негативне перенесення навички - це така взаємодія навичок, коли вже наявна навичка ускладнює формування нової.

Незначні помилки - відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники.

Неповний відпочинок - передбачає виконання чергового навантаження після незначного періоду відновлення працездатності.

Оздоровчі сили природи - метеорологічні умови (сонячне випромінювання, температура, повітря й води атмосфери), які позитивно позначаються на стані здоров'я й працездатності людини.

Оперативний контроль - це визначення термінового тренувального ефекту у межах одного навчального завдання для оцінювання ефективності використаного навантаження.

Основа техніки рухів - це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які є необхідними для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

Підсумковий контроль - це визначення успішності вирішення поставлених завдань, позитивних та негативних наслідків складових фізичного виховання.

Попередній контроль - це визначення готовності учнів до наступних занять.

Поточний контроль - визначення реакції організму на навантаження після заняття.

Принцип оздоровчого спрямування - оптимізація процесу фізичного виховання з метою досягнення найбільшого та найбезпечнішого ефекту зміцнення здоров'я.

Просторова рухова реакція людини - здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник.

Профільне навчання – вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб, нахилів і здібностей учнів та створення умов для навчання старшокласників.

Прудкість - це здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальний за певних умов відрізок часу.

Рівновага - це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Рух - це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Рухова дія - це певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова діяльність - поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова реакція - здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухове вміння виконувати окрему рухову дію - це здатність учня

Сила - це здатність переборювати зовнішній опір м'язовими зусиллями.

Сила як рухова якість - це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Силова витривалість людини - це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково- методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян.

Специфіка впливу фізичних вправ в оздоровчій фізкультурі - специфічний результат адаптації організму до тривалої м'язової роботи, що виражається в підвищенні енергетичного потенціалу організму, розширенні можливостей транспортування кисню, удосконалення окисних процесів і економізації обміну речовин, підвищенні функціональних здібностей і стійкості ендокринних систем, збільшення стабільності іонних насосів і ендокринно- метаболічного антисклеротичного ефекту.

Спеціальна витривалість – це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

Спірометрія - це об'єму видихнутого повітря.

Спорт - органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Сприяють розвиткові якостей і навичок, потрібних для різних військових спеціальностей.

Стартове положення - це стан «оперативного спокою», в якому немає зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

Статична силова витривалість - силова витривалість, пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози.

Стрес - надмірна перевтома та виснаження організму.

Тактична підготовка - процес, скерований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби під час змагальної діяльності.

Темп - частота повторення циклів руху або кількості рухів за одиницю часу.

Теоретична підготовка - це процес збагачення учнів знаннями з галузі фізичної культури і спорту та формування в них свідомого ставлення до фізичної і спортивної діяльності й надання знань щодо інших видів підготовки.

Техніка фізичних вправ - це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Технічна підготовка - процес, спрямований на опанування учнями системи рухів, яка відповідає особливостям обраної спортивної дисципліни.

Технологія навчання здоров'ю - це гігієнічне навчання, вироблення життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Фізична витривалість як рухова кість людини - це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична культура - сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Фізична культура особистості - сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Фізична освіта - засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх боків підготовки учнів.

Фізична підготовленість - рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок.

Фізичне навантаження - додаткова, порівняно зі станом спокою, функціональна активність організму, потрібна для виконання фізичної вправи; це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Фізичний розвиток - процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану»

організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку.

Фізичні вправи - рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні якості - це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Циклічні фізичні вправи - це фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї дії.

Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю

7.3.Рекомендована література

Основна:

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
2. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
3. Теорія и методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353.
4. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
5. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту /М.М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
6. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3–10.
7. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
8. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 104 с.
9. Золотов М.И. Экономика массового спорта: учебное пособие/ Золотов М.И., Платонов Н.А., Вапнярская О.И.- М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
10. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 8–20.
11. Международная хартия физического воспитания и спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 102–106.

12. Пилюян Р.А. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество//Теория и практика физической культуры/ Пилюян Р.А., Суханов А.Д. – 1999. – №7. – С. 16–19.

13. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина/ Платонов В.Н. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

14. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26–35.

15. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1. – P. 88–91.

16. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 13.

17. Brehm W., B's K. "To get Germany moving" – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 431.

18. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.

Допоміжна:

1. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти. К.: Компас, 1997. 64 с.

2. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: Астон, 2002. 404 с.

3. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: Астон, 2002. 404 с.

4. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичного виховання та спорту 2012-2016 роки. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349.

5. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / укладач Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 120 с.

6. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн. Харків: ХАДІФК, 2000. 292 с.

7. Солопчук М.С. Комарніцький О.Б. Факультет фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету (1949-2008 рр.). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2008. 164 с.

8. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула. Видавництво: Академія, 2006. 352 с.

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 34
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28