

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри, к.фіз.вих., доцент

І.В. Степанова

“5” червня 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Бакалавр

(ступінь вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка

спеціальність 014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація 014.11 Середня освіта (фізична культура)

(спеціалізація)

вид дисципліни вибіркова

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма «Організація масової спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів освітнього ступеня бакалавр, галузь знань – 01 Освіта/ Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник:

Ковтун Алла Олександрівна, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, доцент, кандидат біологічних наук

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Протокол № 13 від “5” червня 2019 року

Завідувач кафедри ТМФВ _____ І.В. Степанова

“5” червня 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u>	Вибіркова	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014 Середня освіта</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – немає		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		7,8-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3-9	Ступінь вищої освіти: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		36 год	год
		Практичні, семінарські	
		36 год	год
		Лабораторні	
		год	год
		Самостійна робота	
		48 год	год
Індивідуальні завдання:			
год	год		
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 1,5 : 1

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів спеціальних знань, вмінь і навичок, які сприятимуть професійній діяльності з організації та проведення масової спортивно-оздоровчої роботи з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання:

- сформуванати цілісну систему теоретичних знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я;
- сформуванати методичні вміння і навички з організації масової спортивно-оздоровчої роботи, в якій реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- ознайомити з особливостями реалізації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя;
- ознайомити з рекомендаціями підбору та нормування сучасних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності різної спрямованості з урахуванням віку та стану тих, хто займається.

Передумови для вивчення дисципліни: теорія і методика фізичного виховання, загальна та спортивна фізіологія людини, психологія та психологія особистості.

Компетентності, для формування яких використовується дисципліна:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1.Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

Фахові компетентності (ФК)

ФК 1.Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 9. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: сутність понять «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» та «фізична рекреація»; значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; особливості проведення масової спортивно-оздоровчої роботи із сучасних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти: нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається, організувати спортивно-оздоровчу роботу, в якій реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Науково-методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Тема 1. Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рекреаційна діяльність та її функції. Основні характеристики та різновиди рекреації. Історичні передумови становлення та розвитку знань про фізичну рекреацію. Основні напрями формування сучасних оздоровчо-рекреаційних програм. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі та спорті. Сутність фізичної рекреації. Ознаки і значення фізичної рекреації. Заклади фізичної рекреації. Взаємозв'язок фізичної рекреації з іншими соціальними явищами. Поняття відпочинку, вільного часу, дозвілля, здорового способу життя, реабілітації та фітнесу. Особливості рекреаційних потреб населення. Фактори, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві. Визначення поняття «здоров'я» за ВООЗ, а також у медицині і фізіології. Показники здоров'я та їх елементи. Групи вимірювань показників здоров'я. Стиль (спосіб) життя сучасної людини. Здоровий спосіб життя та його компоненти. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Фактори способу життя та здорові звички.

Тема 2. Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рухова активність та її види. Біологічні потреби організму в руховій активності. Види гіпокінезії та причини їх виникнення. Наслідки гіпокінезії для здоров'я людини. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація. Глобальні рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для здоров'я. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Методика побудови оздоровчого тренування

Змістовий модуль 2. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму.

Тема 3. Методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор.

Теоретико-методичні основи ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Компоненти ігрових видів рухової рекреації. Дозування фізичного навантаження в іграх. Оздоровлювальні елементи рекреаційних ігор. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за різними ознаками. Індивідуальні оздоровчо-рекреаційні ігри. Рекреаційні ігри з використанням ракетки. Рекреаційні ігри із закидуванням у кошик. Рекреаційні ігри з елементами футболу. Рекреаційні ігри з елементами гандболу. Рекреаційні ігри на дошці. Рекреаційні ігри з використанням ключки або біти. Рекреаційні ігри з кулями. Рекреаційні ігри з використанням сітки. Рекреаційні ігри з літаючим диском. Інші види рекреаційних ігор. Народні ігри та рухові вправи.

Тема 4. Методичні особливості організації занять з використанням засобів туризму.

Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ресурси туризму. Фактори оздоровчого впливу туризму на організм людини. Класифікація оздоровчо-рекреаційного туризму за видами рухової активності. Характеристика пішохідного, гірського, водного, лижного туризму, спелеотуризму, велосипедного та автомобільного туризму, мототуризму, в'ючного туризму. Форми організації туристських заходів. Підготовка до походів у сімейному туризмі. Організація походів вихідного дня. Туристські ресурси України. Можливості для розвитку видів оздоровчо-рекреаційного туризму в Україні. Рекреаційні регіони та природні туристські ресурси України.

Змістовий модуль 3. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі зимових та силових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 5. Методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту.

Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення. Загальна характеристика різновидів лижного спорту. Олімпійські види лижного спорту: лижні гонки, стрибки на лижах з трампліну, гірські лижі, біатлон, сноубордінг, фрістайл. Неолімпійські зимові види рекреаційної рухової активності: карвінг, скітур, беккантрі, фрірайд, хелі-скіінг, сноумотобордінг. Катання на ковзанах. Ковзанярський спорт. Фігурне катання як різновид фізичної рекреації. Катання на санях. Бобслей, санний спорт та натурбан. Загальні рекомендації при заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю взимку.

Тема 6. Методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств.

Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів силової спрямованості. Бодібілдинг як різновид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Воркаут та джимбар – вуличні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Калланетика – оздоровчо-рекреаційна система статичних вправ на розтягування та скорочення різних м'язових груп. Система оздоровчого тренування «Пілатес». Фізкультурно-оздоровчі заняття за системою оздоровчого тренування «Шейпінг». Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів єдиноборств. Різновиди єдиноборств: бокс, вільна боротьба, дзюдо, карате, самбо, ушу, айкідо, тхеквондо, бойовий гопак.

Змістовий модуль 4. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі засобів гімнастики та водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 7. Методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики.

Різновиди оздоровчо-рекреаційної гімнастики та їх класифікація. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток аеробної витривалості. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток силової витривалості та сили м'язів, формування гармонійної фігури. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здібностей та музично-ритмічних навиків. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток гнучкості та

досягнення релаксації (розслаблення). Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, які спрямовані на окремі верстви населення. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики у повітрі. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів танцю.

Тема 8. Методичні особливості організації занять з використанням засобів водних видів спорту.

Фізичні якості води. Плавання у рекреаційних заняттях. Аквафітнес як різновид рекреації на воді. Нові форми рухової активності в умовах водного середовища. Історія розвитку та становлення підводного спорту України. Визначення поняття підводний спорт. Види підводного спорту: акватлон, апное (фрідайвінг), дайвінг, підводне орієнтування, підводний туризм, підводне регбі, спортивна підводна стрільба, підводна фотозйомка, підводний хокей. Сутність та історія виникнення серфінгу. Різновиди серфінгу як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності: скімбординг, кайтбординг, сапсерфінг, віндсерфінг. Веслування як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Різновиди веслування: академічне веслування, веслування на байдарках і каное, гребний слалом, рафтинг. Вітрильний спорт як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Яхтинг. Буерний спорт.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Науково-методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення												
Тема 1. Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційної рухової активності	15	6	6			3						
Тема 2. Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	15	6	6			3						
Разом за змістовим модулем 1	30	12	12			6						
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму												
Тема 3. Методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор	18	6	6			6						
Тема 4. Методичні особливості організації занять з використанням засобів туризму	12	2	2			8						
Разом за змістовим модулем 2	30	8	8			14						
Змістовий модуль 3. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі зимових та силових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності												
Тема 5. Методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту	13	2	2			9						
Тема 6. Методичні	17	4	4			9						

особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств												
Разом за змістовим модулем 3	30	6	6			18						
Змістовий модуль 4. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі засобів гімнастики та водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності												
Тема 7. Методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики	13	4	4			5						
Тема 8. Методичні особливості організації занять з використанням засобів водних видів спорту	17	6	6			5						
Разом за змістовим модулем 4	30	10	10			10						
Усього годин	120	36	36			48						

5. Теми семінарських занять

№ теми	Назва семінарського заняття	К-сть годин	
		денна	заочна
	Змістовий модуль 1. Науково-методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	12	
1	Сутність та історія розвитку фізичної рекреації	2	
1	Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі	2	
1	Стиль життя і здоров'я людей	2	
2	Рухова активність людей та її вікові норми	2	
2	Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	2	
2	Методика побудови оздоровчого тренування	2	
	Змістовий модуль 2. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму	14	
3	Методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор	6	
4	Методичні особливості організації занять з використанням засобів туризму	8	
	Змістовий модуль 3. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі зимових та силових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	6	
5	Методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту	2	
6	Методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості	2	
6	Методичні особливості організації занять з використанням засобів єдиноборств	2	
	Змістовий модуль 4. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі засобів гімнастики та водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	10	
7	Методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики	4	
8	Методичні особливості організації занять з використанням засобів водних видів спорту	6	
	Разом	36	

6. Теми практичних занять

Практичних занять немає.

7. Теми лабораторних занять

Лабораторних занять немає.

8. Самостійна робота

№ тем и	Назва теми, яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		денна	заочна
	Змістовий модуль 1. Науково-методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	6	
1	Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційної рухової активності	3	
2	Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	3	
	Змістовий модуль 2. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму	12	
3	Методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор	6	
4	Методичні особливості організації занять з використанням засобів туризму	6	
	Змістовий модуль 3. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі зимових та силових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	18	
5	Методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту	9	
6	Методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств	9	
	Змістовий модуль 4. Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі засобів гімнастики та водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	10	
7	Методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики	5	
8	Методичні особливості організації занять з використанням засобів водних видів спорту	5	
	Разом	48	

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальних завдань немає.

10. Методи навчання

У процесі навчання використовуються наступні методи передачі навчальної інформації: словесні (розповідь, пояснення, бесіда, лекція), наочні методи (демонстрація мультимедійних презентацій лекцій) та практичні (практичні завдання). Пріоритетними методами навчання студентської аудиторії є самостійна робота, в якій використовуються як репродуктивні методи, так і творчі домашні завдання.

11. Методи контролю

Методи усного контролю (поточне опитування) на семінарських заняттях. Виконання самостійної роботи. Самоконтроль.

Кількість балів за змістовий модуль визначається як сума балів за результатами поточного опитування та самостійної роботи з усіх тем модуля. Підсумкова оцінка підраховується як середнє арифметичне значення балів змістових модулів.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю

Питання до змістового модулю 1

«Науково-методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення»

1. Рекреаційна діяльність та її функції.
2. Характеристики рекреаційної діяльності.
3. Рекреація та її різновиди.
4. Історичні передумови розвитку знань про фізичну рекреацію.
5. Основні напрями формування сучасних оздоровчо-рекреаційних програм.
6. Фізична рекреація та її ознаки.
7. Фізична рекреація та її значення.
8. Види закладів фізичної рекреації.
9. Взаємозв'язок фізичної рекреації з соціальними явищами.
10. Види діяльності людини у період дозвілля та фактори, що впливають на їх вибір.
11. Особливості рекреаційних потреб населення.
12. Визначення поняття «здоров'я» за ВООЗ, а також у медицині і фізіології.
13. Показники здоров'я та їх елементи.
14. Групи вимірювань показників здоров'я.
15. Стиль (спосіб) життя сучасної людини.
16. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
17. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
18. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
19. Фактори способу життя та здорові звички.
20. Рухова активність та її види.
21. Біологічні потреби організму в руховій активності.
22. Види гіпокінезії та причини їх виникнення.
23. Наслідки гіпокінезії для здоров'я людини.
24. Норми рухової активності для дітей і підлітків.
25. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
26. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
27. Методика побудови оздоровчого тренування.

Питання до змістового модулю 2

«Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму»

1. Сутність спортивних і рухливих ігор.
2. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
3. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
4. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять іграми.
5. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за сезонністю, кількісним складом і руховою активністю.
6. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за змістом, видовищністю і фізичними якостями.
7. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за їх обладнанням.
8. Індивідуальні оздоровчо-рекреаційні ігри.
9. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням ракетки.
10. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор із закидуванням у кошик.
11. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами футболу.
12. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами гандболу.
13. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор на дошці.
14. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням ключки або біти.
15. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з кулями.
16. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням сітки.
17. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з літаючим диском.
18. Характеристика інших видів оздоровчо-рекреаційних ігор.
19. Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
20. Характеристика ресурсів туризму.
21. Фактори та характеристика впливу туризму на організм людини.
22. Класифікація оздоровчо-рекреаційного туризму за видом рухової активності.
23. Форми організації туристських заходів.
24. Підготовка до походів у сімейному туризмі.
25. Організація походів вихідного дня.
26. Можливості для розвитку видів оздоровчо-рекреаційного туризму в Україні.
27. Рекреаційні регіони та природні туристські ресурси України.

Питання до змістового модулю 3

«Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі зимових та силових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

1. Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення.
2. Структура та дозування навантаження оздоровчих занять ходьбою на лижах.
3. Загальна характеристика різновидів олімпійських лижного спорту.
4. Загальна характеристика різновидів лижного спорту, які не відносяться до олімпійських.
5. Рекреаційно-оздоровчі заняття катанням на ковзанах.
6. Рекреаційно-оздоровчі заняття на санях.
7. Загальні рекомендації для занять зимовим видами спорту, протипоказання.

8. Сутність бодіблдингу як силового виду рекреаційної рухової активності.
9. Методичні особливості побудови занять бодіблдингом.
10. Сутність воркауту як силового виду рекреаційної рухової активності.
11. Характеристика основних напрямків воркауту, приклади найбільш поширених вправ.
12. Сутність джимбару як силового виду рекреаційної рухової активності.
13. Калланетика як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
14. Пілатес як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
15. Шейпінг як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
16. Визначення поняття «єдиноборства». Класифікація єдиноборств.
17. Бокс, як різновид рекреаційної рухової активності.
18. Вільна боротьба і грепплінг як різновиди рекреаційної рухової активності.
19. Дзюдо як різновид рекреаційної рухової активності.
20. Карате як різновид рекреаційної рухової активності
21. Джиу-джитсу і айкідо як різновиди рекреаційної рухової активності.
22. Самбо як різновид рекреаційної рухової активності.
23. Ушу як різновид рекреаційної рухової активності.
24. Тхеквондо як різновид рекреаційної рухової активності.
25. Бойовий гопак як різновид рекреаційної рухової активності.

Питання до змістового модулю 4

«Організація масової спортивно-оздоровчої роботи на основі засобів гімнастики та водних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

1. Різновиди оздоровчо-рекреаційної гімнастики та їх класифікація.
2. Характеристика традиційно базових видів гімнастики.
3. Характеристика функціонально орієнтованих видів гімнастики.
4. Категорії фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
5. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток аеробної витривалості.
6. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток силової витривалості та сили м'язів.
7. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та музично-ритмічних навиків.
8. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.
9. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на окремі верстви населення.
10. Характеристика фітнес-програм у повітрі.
11. Опис структури і змісту фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
12. Фізичні якості води.
13. Плавання у оздоровчо-рекреаційних заняттях.
14. Аквафітнес як різновид фізичної рекреації на воді.
15. Характеристика серфінгу як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
16. Характеристика різновидів серфінгу.
17. Веслування як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

18. Вітрильний спорт як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
19. Характеристика підводного спорту як оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
20. Організм людини в умовах занурення у воду.
21. Необхідне спорядження для підводного плавання.
22. Особливі стани, пов'язані із зануренням у воду.
23. Акваатлон як підводний як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
24. Фрідайвінг та дайвінг як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
25. Підводне орієнтування, підводний туризм та спортивна підводна стрільба як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
26. Підводні спортивні ігри як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4		Середнє значення
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Поточне опитування	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	60 – 100
Самостійна робота	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	

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

Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
24-25	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
22-23	Студент на високому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
19-21	Студент добре відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
17-18	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але не навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу, основної літератури з предмету вивчення.
15-16	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
13-14	Студент не повно і з помилками відповів на питання та не навів

	прикладів, проявив поверхневі знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 12	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
24-25	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, правильно оформив роботу.
19-21	Студент правильно виконав самостійну роботу, але не в повному обсязі, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє наводити приклади, з помилками оформив роботу.
17-18	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє наводити приклади, правильно оформив роботу.
15-16	Студент виконав самостійну роботу з помилками, частково, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє наводити приклади, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
13-14	Студент виконав самостійну роботу частково та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 12	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби виконати самостійну роботу.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	--

13. Методичне забезпечення

1. Тексти лекцій.
2. Мультимедійні презентації лекцій.
3. Навчальний посібник.

14. Рекомендована література

Основна

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 386 с.
2. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.

Допоміжна

1. Аквааэробика / авт. сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. М.: АСТ, 2006. 127 с.
2. Андреева О.В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2014. 44 с.
3. Бурбо Л. Кардиоаэробика / Л.Бурбо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 160 с.
4. Величкович М., Маргинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Л.: Літа-Прес, 2003. 152 с.
5. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г.Горцев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 256 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. Київ: Науковий світ, 2003. 203 с.
7. Отравенко О., Отравенко О. Фітнес з методикою викладання : навч.- метод. посібник. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. – 152 с.
8. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навчальний посібник. Л.: ЛДУФК, 2014. 128 с.
9. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
10. Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Теория и практика восточных единоборств. М.: Советский спорт, 2013. 189 с.
11. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
12. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.

13. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С.Крючек. – М.: Терра-спорт, Олимпия пресс, 2001. – 64 с.
14. Москаленко Н.В., Демідова О.М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація, 2016. 198 с.
15. Овсянникова И.Н. Признаки, компоненты и классификация игровых видов рекреации / И.Н. Овсянникова // Вестник СГУТиКД, 2011. – №2. – С.159-161.
16. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов. Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. 120 с.
17. Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж, Томсон Г. Пилатес – управление телом. Минск: Попурри, 2005. 272 с.
18. Силові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Н.Г. Долбишева та ін. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький, 2013. 200 с.
19. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація, 2006. 35 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
21. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / укл. В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ: НАУ, 2013. 52 с.
22. Шипилина И.А. Аэробика. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 224с.
23. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
24. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т.Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс.. - К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

15. Інформаційні ресурси

1. http://tourlib.net/statti_ukr/skrypnyk.htm - туристична бібліотека «Все про туризм»
2. http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm - сайт «Національний центр здоров'я»
3. <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4603/1/рекреация%20укр.pdf> – електронний посібник Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення»
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського