

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Проректор

“30” 08

2021 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»
другого (магістерського) рівня
Спеціалізація (за наявності)
Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ

2021

Робоча програма
«Сучасні технології оздоровчої рухової активності»
для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура),
ОКР «Магістр».

Розробник:

Мальона С. Б. – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол №1 від “30” серпня 2021 р.

Завідувач кафедри
Теорії та методики фізичної культури



Б. П. Лісовський

“30” серпня 2021 р.

Схвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту.

Протокол від “30” серпня 2021 р. №1

“30” серпня 2021 р.

Голова



Е. Й. Лапковський

© Мальона С. Б., 2021р

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,0	Галузь знань: 01 – освіта (шифр і назва)	Вибіркова начальна дисципліна.	
	Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання (шифр і назва)		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
(назва)		2	2
Загальна кількість годин - 90		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Магістр	2 с. – 12 год.	2 с. – 6 год.
		Практичні	
		2 с. – 24 год.	2 с. – 4 год.
		Самостійна робота	
		2 с. – 60 год.	2 с. – 80 год.
		Індивідуальні завдання: _____ год.	
Вид контролю: 2 с. - екзамен			

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

для денної форми навчання – 33,3% / 67,0%
для заочної форми навчання – 11,0% / 89,0%.

ВСТУП

Навчальна дисципліна “Сучасні технології оздоровчої рухової активності” передбачає формування загальних та фахових компетентностей, які визначені освітньо-професійною програмою спеціальності; сприяє здатності до пошуку та узагальненню інформації щодо інновацій в оздоровчій рекреаційній руховій активності різних груп населення.

Ефективність функціонування сфери фізичної культури і спорту України багато в чому залежить від застосування сучасних технологій. Професійна діяльність фахівців сфери фізичної культури і спорту вимагає володіння комплексом сучасних знань, умінь застосовувати теоретичні знання на практиці. Застосування інноваційних технологій сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя різними групами населення, але й підвищенню їх мотивації до занять оздоровчою рекреаційною руховою активністю, покращенню здоров'я. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Навчальні заняття проводяться у формі лекцій, практичних і семінарських занять, індивідуальної та самостійної роботи студентів.

На лекційних заняттях подаються наукові повідомлення з основних проблем навчальної дисципліни, відбуваються ознайомлення з основними ідеями та сучасними технологіями оздоровчої рухової активності.

Семінарські заняття передбачають систематизацію, поглиблення і закріплення матеріалу: проводяться колективні обговорення теоретико-методичних програм і питань, рефератів доповіді, презентацій, виконуються контрольні роботи, оцінюється робота студентів.

Індивідуальна робота викладачів зі студентами проводиться у формі консультацій по змісту навчального матеріалу, додаткових занять, співбесід, складання індивідуальних планів і завдань по змісту навчання і контролю їх виконання.

Облік успішності студентів здійснюється у формі поточного і підсумкового контролю, а також семестрового контролю. Семестровий контроль проводиться у формі семестрового іспиту.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1 Метою викладання навчальної дисципліни “Сучасні технології оздоровчої рухової активності” є забезпечити новими знаннями в області оздоровчої рухової активності різних груп населення, які можуть бути застосовані у професійній діяльності, наукових дослідженнях.

2.2 Основними завданнями вивчення дисципліни «Сучасні технології оздоровчої рухової активності» є: сформулювати знання та уявлення про інноваційні технології в оздоровчій руховій активності; формувати здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, рекреаційно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

2.3 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- значення оздоровчої рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчої рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчої рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти :

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;

- нормувати оздоровчої рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчої рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчі рекреаційні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 3.0 кредити ЄКЕС в семестр.

2.4 Компетентності

ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-15. 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

2.5 Програмні результати навчання

ПРН-1. Знає законодавчу базу щодо завдань, цілей, принципів, засад функціонування повної загальної середньої освіти в Україні; законодавчі акти України в галузі охорони дитинства про захист прав дітей та забезпечення їх повноцінного розвитку; сфери фізичної культури.

ПРН-16. Вміти складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові спортивно-оздоровчі заходи та спортивні змагання.

ПРН-17. Визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення різного роду занять з фізичної культури; здійснення наукової, методичної, організаційної роботи вчителя фізичної культури, інспектора, методиста; вміти аналізувати, узагальнювати і поширювати передовий педагогічний досвід.

ПРН-19. Вміти практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчої рекреаційної рухової активності

Лекція 1.

Тема 1.1 Теорія та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Зміст теми: загальні положення «Теорії і технології оздоровчої рекреаційної рухової активності». Історія походження і формування оздоровчої рекреаційної активності в Україні. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності в світі.

Література: [16, 17].

Тема 1.2 Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: Характеристика фізичної рекреації та відпочинку, Технології оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Література: [4, 16-17, 22].

Змістовий модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку

Лекція 2.

Тема 2.1 Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: Форми реалізації технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.

Література: [10, 15, 21].

Лекція 3.

Тема 2.2 Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Зміст теми: Структура і зміст фітнес-програм Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Норми оздоровчої рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.

Література: [7, 11, 27, 30, 32].

Лекція 4.

Тема 2.3 Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Зміст теми: характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості, приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Література: [7, 27, 30-32]

Лекція 5.

Тема 2.4 Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Зміст теми: історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації, фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Література: [7, 11, 23, 27].

Лекція 6.

Тема 2.5 Організація і проведення спортивних змагань – невід'ємна частина технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Зміст теми: спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності, організація і проведення спортивних змагань, основи суддівства.

Література: [2, 13, 23].

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

	Кількість											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	пр	5	6	с.р.		л	пр	11	12	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Теорія та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна	10	2	2	-	-	6	9	1	-	-	-	8
Тема 2. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності	10	2	2	-	-	6	9	-	1	-	-	8
Разом за змістовим модулем 1	20	4	4	-	-	12	18	1	1	-	-	16
Змістовий модуль 2.												
Тема 3. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	12	2	2	-	-	8	14	1	1	-	-	12
Тема 4. Технології рухової активності аеробної спрямованості	14	2	4	-	-	8	14	1	1	-	-	12
Тема 5. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	22	2	4	-	-	16	20	1	1	-	-	18
Тема 6. Організація і проведення спортивних змагань – невід’ємна частина технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності	22	2	4	-	-	16	24	2	2	-	-	20
Разом за змістовим модулем 2	70	8	14	-	-	48	72	5	5	-	-	62
Усього годин	90	12	18	-	-	60	90	6	6	-	-	78

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні знати:

- значення оздоровчої рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчої рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчої рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

Студент повинен вміти:

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчої рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчої рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчої рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Теорія та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформулювати уявлення про місце теорії та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання, предмет, об'єкт, суб'єкт вивчення ТіТОРРА, основні етапи історії походження і формування оздоровчої рекреаційної діяльності в Україні.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
2. Що підтверджує, що ТіТОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
3. Що розуміють під системою технологій оздоровчої рекреаційної рухової
4. Назвіть первісні форми та функції фізичної культури.
5. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
6. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
7. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
8. Яке значення займає оздоровчої рекреаційна діяльність в сучасному світі?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Категорія “здоров'я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
 2. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
 3. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
- Література: [16, 17].

Практичне заняття №2. Тема 1.2. Теорія та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, перевірити та поглибити знання студентів стосовно основних характеристик фізичної рекреації та відпочинку, визначити технології оздоровчої рекреаційної рухової діяльності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
3. Що є змістом організованої оздоровчої рекреаційної рухової активності?
4. Яким є обсяг ТіТОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
5. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчої рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?
6. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?
7. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчої рекреаційної рухової активності».
8. Що є провідним завданням оздоровчої рекреаційної рухової активності?

II. Розкрийте зміст понять: рекреація, технологія, технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, відпочинок, пасивний та активний відпочинок.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.
2. Циклічна сутність процесу оздоровчої рекреаційної роботи.

Література: [4, 16-17, 22].

Практичне заняття №3. Тема 1.3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчої рекреаційною руховою активністю.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, щодо впливу фізичних вправ на організм людини, методика оздоровчої рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчої рекреаційної рухової активності, норми рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, впливу природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами, оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Назвіть, що є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації. Чому?
2. Назвіть загальні методи оздоровчої рекреаційних занять, охарактеризуйте їх.
3. Які методи організації при виконанні фізичних вправ ви знаєте? Дайте їм коротку характеристику.
4. Які принципи фізичної культури в системі оздоровчої рекреаційної рухової активності існують?
5. Назвіть норми рухової активності.
6. Який вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами ви знаєте?
7. Яке оздоровче значення фізичних вправ на різні органи і системи організму людини ви знаєте? молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.

II. Розкрийте зміст понять: фізична вправа, методика, ознайомлення, розучування, тренування, метод, індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий, змагально-круговий, моторна щільність, фізичне навантаження, внутрішнє та зовнішнє навантаження, обсяг та інтенсивність навантаження, принципи, норма рухової активності.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Фізичне навантаження.
2. Методика навчання фізичним вправам.
3. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами.
4. Причини, що заважають молоді займатися фізичними вправами.

Література: [5, 8, 10, 16-18, 22].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Види і форми оздоровчої рекреаційної рухової активності. Їхня характеристика.

Мета заняття: сформувати уявлення про основні види і форми оздоровчої рекреаційної рухової активності; закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів з розуміння цілей, мотивації до рухової активності та перевірити та поглибити знання студентів щодо класифікації програм сучасних технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Перерахуйте форми і види оздоровчої рекреаційної діяльності.
2. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
3. Охарактеризуйте біг з погляду його впливу на організм людини. Яка має бути швидкість, тривалість і кратність занять оздоровчим бігом?
4. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
5. У чому ефективність степ-аеробіки?
6. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
7. Що таке сайклінг і спіннінг?
8. Охарактеризуйте шейпінг.
9. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
10. Як запобігти травмам у процесі силової підготовки?
11. З якою метою проводяться туристичні походи?
12. Назвіть позитивні сторони для зміцнення здоров'я від їзди на велосипеді.
13. Охарактеризуйте особливості катання на ковзанах.

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Система Пілатеса.
2. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
3. Система «Ізотон».
4. Сили природи в системі оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Література: [10, 16-17, 22].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5 Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Мета заняття: сформувати уявлення про здоров'я людини та основи здорового способу життя, закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику. Які ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
2. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
3. Як ви розумієте теорію раціонального харчування Основні положення.
4. Назвіть правила здорового харчування розроблених ВООЗ.
5. Чому достатня тривалість нічного сну – важлива складова ЗСЖ?
6. Назвіть гігієнічні вимоги до сну.
7. Назвіть загальні правила та принципи загартування.
8. Що таке психофізична регуляція організму?

II. Розкрийте зміст понять: здоров'я людини, активний спосіб життя, індекс маси тіла, біологічно активні добавки (БАД), особиста гігієна, загартування, шкідливі звички.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Безпечна сексуальна поведінка
2. Як шкідливі звички впливають на організм людини?
3. Раціональне харчування – запорука здоров'я.

4. Режим дня студента.
Література: [3, 12, 20, 24].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.

Мета заняття: сформувати уявлення про організація особистої гігієни студентів, правила гігієни та норми виконання фізичних вправ, норми гігієни фізичних вправ для дівчат, організація гігієнічних засад розумової праці студентів.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрийте правила організації особистої гігієни студентів.
2. Назвіть правила гігієни виконання фізичних вправ.
3. Які норми рухової активності для дорослих?
4. Які існують норми гігієни фізичних вправ для дівчат?
5. Які особливості занять фізичними вправами в дівчат під час менструального циклу?
6. Назвіть особливості гігієнічних вимог під час розумової праці.

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Характеристика методики ізотонічних вправ.
2. Особливості східних оздоровчих систем.
3. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.

Література: [3, 32-33].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Самоконтроль в процесі оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: сформувати уявлення про основи самоконтролю в процесі оздоровчої рекреаційної активності, суб'єктивні та об'єктивні показники, функціональні проби.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення поняттю «самоконтроль».
2. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?
3. Охарактеризуйте об'єктивні показники самоконтролю.
4. Охарактеризуйте суб'єктивні показники самоконтролю.
5. Перерахуйте функціональні проби і розкажіть з якою метою вони проводяться.

II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Основні підходи до оцінки участі студентів в професійно-педагогічному практикуванні.
2. Роль конструктивних здібностей та умінь у вирішенні завдань оздоровчої рекреаційної роботи.
3. Командно-адміністративне управління, його роль в оптимізації процесу оздоровчої рекреаційної роботи.

Література: [10, 16-18, 22, 28].

Змістовий модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку.

Практичне заняття № 8. Тема 2.1. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів з розуміння цілей, мотивації до рухової активності та перевірити та поглибити знання студентів щодо класифікації програм сучасних технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРПА?

2. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
3. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
4. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
5. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?

II. Розкрийте зміст понять: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми, оздоровчі програми, спортивні програми.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Використання засобів системі оздоровчої рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.

2. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.

Література: [10, 15, 21].

Практичне заняття № 9. Тема 2.2. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Мета заняття: перевірити та поглибити знання студентів щодо структури і змісту фітнес-програм, а також технології впровадження серед населення.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
3. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
4. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
5. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес програм?
6. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні спортивно-оздоровчі програми?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Йога – оздоровча система Індії.
2. Система природного оздоровлення П. Брегга.
3. Система здоров'я Кацудзо Ніші.

Література: [7, 11, 27, 30, 32].

Практичне заняття № 10. Тема 2.3. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Мета заняття: сформувати уявлення про технології рухової активності аеробної спрямованості, характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості, приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. На які два типи поділяються фітнес-програми?
2. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
3. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
4. Що являє собою тест К. Купера?
5. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
6. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдено відстань і кількість витрачених калорій?
7. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
8. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

II. Підготуйте план-конспект заняття з фітнесу.

Література: [7, 27, 30-32].

Практичне заняття № 11. Тема 2.4. Рухливі ігри, як провідний засіб оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: сформувати уявлення про рухливі ігри та їх значення у оздоровчої рекреаційної рухової активності. Види та класифікація рухливих ігор.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Рухливі ігри в системі оздоровчої рекреаційної рухової активності
2. Які види рухливих ігор ви знаєте?
3. Охарактеризуйте класифікацію рухливих ігор.

II. Самостійно опрацювати 10 рухливих ігор за спортивною спеціалізацією (футбол, баскетбол, боротьба, гімнастика і т. д.)

III. Підготувати доповідь на одну з перелічених тем:

1. Вплив занять рухливими іграми на стан здоров'я дитини.
2. Застосування рухливих ігор в урочній і позаурочній формах організації занять з фізичного виховання.

Література: [9, 25, 26, 29].

Практичне заняття № 12. Тема 2.5. Теорія та технології оздоровчої рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформувати уявлення про програму катання на роликів ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програма спінбайк-аеробіки.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликів ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Хто був першим винахідником запатентованих роликів ковзанів з металевими колесами?
3. В якому році вперше були запатентовані роликів ковзани із металевими колесами?
4. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
5. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
6. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
7. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
8. Що таке сайклінг і спіннінг?
9. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

II. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
2. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
3. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
4. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.

Література: [7, 11, 27].

Практичне заняття № 13. Тема 2.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Мета заняття: сформувати уявлення про розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації, фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічні упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

3. Що таке Степ-аеробіка?
4. Що таке роуп-скіппінг?
5. Що таке фітбол-аеробіка?
6. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
7. Що являє собою програма з бодібілдингу?
8. Яка мета занять калланетикою?
9. Яка мета занять шейпінгом?
10. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

II. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Стретчинг як технологія оздоровлення.
 2. Силова гімнастика (бодібілдинг).
 3. Система «Шейпінг».
- Література: [7, 11, 23, 27].

Практичне заняття № 14. Тема 2.7. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Мета заняття: сформувати уявлення про підготовку фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном, комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
2. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
3. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
4. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
5. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
6. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес програм?
7. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?

II. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Формування рухової сфери школярів.
2. Розвиток функціональних можливостей організму школярів.
3. Сутність фізичного виховання, як предмету теоретичного навчання.

Література: [1, 6, 14, 19, 23].

Практичне заняття № 15. Тема 2.8. Організація і проведення спортивних змагань – невід'ємна частина технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Мета заняття: сформувати уявлення про спортивні змагання, як невід'ємну частину технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності, організація і проведення спортивних змагань, основи суддівства.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчої рекреаційних форм рухової активності?
2. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
3. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
4. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
5. На підставі якого документу складається Програма змагань?
6. Ким затверджується положення про змагання?
7. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?

8. Яким чином проходить відкриття змагань?
9. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
10. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

II. Відповіді на тестові питання за змістовним модулем.

Література: [2, 13, 23].

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;

Теми самостійної роботи:

1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності в світі.
2. Технології оздоровчої рекреаційної рухової діяльності.
3. Методика оздоровчої рекреаційної підготовки, принципи фізичної культури в системі оздоровчої рекреаційної активності.
4. Норма рухової активності, характеристика методів визначення рухової активності, вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.
5. Оздоровче значення фізичних вправ, причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.
6. Самоконтроль в процесі оздоровчої рекреаційної активності.
7. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат та хлопців, організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
8. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні силової спрямованості.
9. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчої рекреаційної рухової активності.
10. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
11. Норми оздоровчої рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
12. Оздоровчі види гімнастики.
13. Програма спінбайк-аеробіки. Заняття з використанням Bosu-півсфери.
14. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності.
15. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.
16. Категорія “здоров’я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
17. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
18. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
19. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.
20. Циклічна сутність процесу оздоровчої рекреаційної роботи.
21. Соціальна обумовленість розвитку концептуальних напрямків системи фізичного виховання.
22. Професійне розуміння “моделі” випускника школи, як фахівця оздоровчої рекреаційної роботи.
23. Роль педагогічної техніки при проведенні різних форм занять.
24. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчої рекреаційної роботи.
25. Проблеми якості підготовки спеціалістів.

26. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
27. Індивідуальне завдання використовується студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.
28. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки.
29. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
30. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців спортивно-оздоровчих послуг.

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

- A.**
- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
 - наочні методи- ілюстрація, демонстрація;
 - практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;
- Б.** Індуктивні та дедуктивні.
- С.** Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.
- Д.** Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.
- Е.** Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

- A.** Методи стимулювання інтересу до навчання:
- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
 - навчальні дискусії;
 - аналіз практичних та клінічних ситуацій;
- Б.** Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:
- роз'яснення мети навчального предмету
 - вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
 - заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Індивідуальне завдання;
5. Екзамен.

9. ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Варіант 1

1) До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?

- А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
- Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку ОРРА;
- В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
- Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;

2) Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?

- А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
- Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
- В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
- Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;

3) Чому ОРРА є навчальною дисципліною?

- А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
- Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
- В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
- Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;

4) Що є предметом вивчення ОРРА?

- А. Система доступних для населення видів спорту;
- Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРА;
- В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
- Г. Основні положення теорії фізичного виховання;

5) Що є об'єктом вивчення ОРРА?

- А. Основні положення теорії фізичного виховання;
- Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
- В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
- Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;

6) Що є суб'єктом вивчення ОРРА?

- А. Основні положення теорії фізичної культури;
- Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
- Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;

7) З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?

- А. Загальна педагогіка;
- Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- В. Анатомія;

Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

8) За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?

- А. Кожен 20 українець є інвалідом;
- Б. Кожен другий українець є інвалідом;
- В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;
- Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;

9) Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?

- А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і ін.;
- Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
- В. Практика фізичного виховання школярів;
- Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;

10) Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

- А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
- Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
- В. Систему фізичного виховання дорослих;
- Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Денна та заочна форма навчання.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне (семінарське) заняття	35
Контроль самостійної роботи	5
Додатковий результат (індивідуальні проекти)	10
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Поточне тестування та самостійна робота													Сума	
T1 РП	T2 РП	T3 РП	T4 РП	T5 РП	T6 КР	T7 РП	T8 РП	T9 РП	T10 РП	T11 РП	T12 КР	СР	ДР	50
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
0,35												0,05	0,10	

T1, T2 ... T9 – теми семінарських занять.

СР – самостійна робота

ДР – додатковий робота

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Додатковий бал	Разом
35	5	10	50

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,35, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 35 балів.
- Оцінювання за додаткову роботу відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,10.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 35 балів), самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів) і додаткового бала (максимальний бал – 10 балів), що в сумі максимально може скласти 50 балів.
- На екзамені студент отримує максимально 50 балів. Підсумкова оцінка складається із суми балів, які студент отримав протягом семестру та на екзамені.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, написання рефератів, опрацювання завдань, підготовка конспектів навчальних текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Тематика доповіді

1. Категорія “здоров’я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі, як педагогічна проблема.
2. Методологічні основи впровадження педагогічних досліджень в практику професійної діяльності.
3. Прикладно-професійні аспекти досліджень у оздоровчій фізичній культурі.
4. Причинна обумовленість постановки проблеми сучасної системи фізичного виховання.
5. Циклічна сутність процесу оздоровчої рекреаційної роботи.
6. Соціальна обумовленість розвитку концептуальних напрямків системи фізичного виховання.
7. Професійне розуміння “моделі” випускника школи, як фахівця оздоровчої рекреаційної роботи.

Теми рефератів

1. Професійна мотивація, як один із чинників вирішення завдань оздоровчої рекреаційної роботи.
2. Проблеми якості підготовки спеціалістів.
3. Особливості організації педагогічної практики на випускному курсі (на прикладі фітнес-клубів).
4. Особливості організації педагогічної практики на перед випускному курсі.
5. Особливості організації практики в оздоровчих таборах.
6. Типізація професійно-педагогічних завдань для фахівців з оздоровчої роботи.
7. Професійно-педагогічне практикування.
8. Формування позитивної позиції школярів до фізичної культури.
9. Орієнтація школярів на самостійні заняття фізичними вправами в урочний та позаурочний час.
10. Методичні аспекти формування теоретичної підготовленості школярів.
11. Формування рухової сфери школярів.
12. Розвиток функціональних можливостей організму школярів.
13. Сутність фізичного виховання, як предмету теоретичного навчання.
14. Стретчинг як технологія оздоровлення.
15. Силова гімнастика (бодібілдинг).
16. Система «Шейпінг».
17. Система Пілатеса.
18. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
19. Система «Ізотон».
20. Туризм як частина рекреації.
21. Сили природи в системі оздоровчої рекреаційної рухової активності.
22. Використання засобів системі оздоровчої рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.
23. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.
24. Характеристика методик ізотонічних вправ.
25. Особливості східних оздоровчих систем.
26. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
27. Йога - оздоровча система Індії.
28. Система природного оздоровлення П. Брегга.
29. Система здоров'я Кацудзо Ніші.
30. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
31. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
32. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
33. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.
34. Основні підходи до оцінки участі студентів в професійно-педагогічному практикуванні.
35. Роль конструктивних здібностей та умінь у вирішенні завдань оздоровчо- рекреаційної роботи.
36. Командно-адміністративне управління, його роль в оптимізації процесу -рекреаційної роботи.

17. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10-14.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. К.: Олимпийская литература, 2009. 530 с.
3. Булич Э. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
4. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.
6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.
7. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. 126 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
10. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
11. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Иващенко, А. Благий, Ю. Усачев. К.: Научный мир, 2008. 198 с.
13. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.
14. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
16. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
17. Олексієнко Я., Гунько П. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
18. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
20. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. 112 с.
22. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів / В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла. – Ужгород: «Говерла». 2015. 88 с.
23. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

Додаткова

25. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.

26. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. Андрощук, А. Леськів, С. Мехоношин. Тернопіль: ДІІ, 2000. 168 с.
27. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения /М.М.Булатова //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7. 2.
28. Визитей Н.Н. Социология спорта: Курс лекций. /Н.Н.Визитей. К.: Олимпийская литература, 2005. 248 с.
31. Марков В.В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека /В.В.Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". Донецьк: ДонНУ, 2001. С. 178-181.
33. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. Т. 1. С. 320-323.

12. Інформаційні ресурси

- Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, читальний зал.
- Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка.
- Інтернет. 1) <http://www.google.com> 2) (пошукові системи інтернету).
- <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1408#section-3>
- <http://www.sublogic.ru/slos-687-1.html>. Підбір і організація рухливих ігор.
- <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry>. Рухливі ігри для дітей и дорослих.