

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

**Хмельницький фаховий коледж  
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 2.14 Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань А Освіта

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) А 7 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: д.залік

**Хмельницький 2025 рік**

**Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань А Освіта  
спеціальністю А7 Фізична культура і спорт»

„28” серпня 2025 року– 34 с.

**Розробники:**

Пуча Володимир Іванович – професор, голова циклової комісії фізичної культури і спорту

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

**Викладачі:**

Пуча Володимир Іванович – професор, голова циклової комісії фізичної культури і спорту

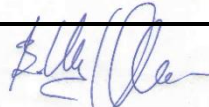
(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

---

Голова циклової комісії з фізичної культури і спорту



(підпис)

Володимир ПУЧА

(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП «Фізична культура і спорт» (2025 р.)

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи з розробки та розвитку ОПП «Фізична культура і спорт»



Володимир ПУЧА

---

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

|                                 |           |           |           |           |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Навчальний рік                  | 20__/20__ | 20__/20__ | 20__/20__ | 20__/20__ |
| Дата засідання циклової комісії |           |           |           |           |
| № протоколу                     |           |           |           |           |
| Підпис голови циклової комісії  |           |           |           |           |

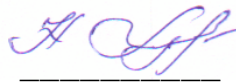
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28765> (вказати адресу)

---

**Робочу програму навчальної дисципліни перевірено**

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності  
Хмельницького фахового  
коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Загальний обсяг кредитів – 3   | Галузь знань<br>А Освіта                                     | Вид дисципліни<br>Обов'язкова        |                       |
| Загальний обсяг годин – 90   | Спеціальність<br>А7 Фізична культура і спорт                 | Цикл підготовки професійний          |                       |
| Модулів – 1  | Спеціалізація<br>немає                                       | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів – 2  |  | 2-й                                  | 2-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат   | Мова викладання, навчання та оцінювання:<br>українська       | Семестр                              |                       |
|  |  | 3-й                                  | 3-й                   |
|  |  | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 3 самостійної роботи – 7                               | Освітній ступінь:<br>Фаховий молодший бакалавр               | 16 год.                              |                       |
|  |  | Практичні, семінарські               |                       |
| 14 год.  |  |                                      |                       |
| Лабораторні  |  |                                      |                       |
| –  |  |                                      |                       |
| Самостійна робота  |  |                                      |                       |
| 60 год.  |  |                                      |                       |
| Індивідуальні завдання: реферат  |  |                                      |                       |
| Вид семестрового контролю: заїк  |  |                                      |                       |
| Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 38,3% для заочної форми здобуття освіти – 10% |  |                                      |                       |

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** формування необхідних знань, умінь і навичок використання засобів фізичної терапії 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 загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                |             |
|----------------|-------------|
|                | <b>ЗК 2</b> |
| <b>ОК 2.14</b> | +           |

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                |             |             |              |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
|                | <b>СК 2</b> | <b>СК 3</b> | <b>СК 10</b> |
| <b>ОК 2.14</b> | +           | +           | +            |

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

|                |               |               |               |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                | <b>ПРН 10</b> | <b>ПРН 11</b> | <b>ПРН 14</b> | <b>ПРН 21</b> |
| <b>ОК 2.14</b> | +             | +             | +             | +             |

## 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 – предмет, об’єкт, суб’єкт її вивчення т міждисциплінарні зв’язки. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров’я.

#### **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.

#### **Тема 3. Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу**

Рекреація - суть, відмінності, класифікація. Визначення поняття «вільного часу», його класифікація, диференціація. Впровадження концепції вільного часу як основу рекреації.

#### **Тема 4. Пропаганда здорового способу життя та технології впровадження серед населення**

Структура, концепція і зміст пропаганди ЗСЖ. Технології створення та

впровадження фітнес-програм серед населення.

## **Змістовий модуль 2.**

Практичне застосування технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними верствами населення.

### **Тема 5. Рухова активність як компонент здорового способу життя для різних вікових груп**

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

### **Тема 6. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Класифікація сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичні вправи основа рекреаційної рухової активності. Огляд аеробних, основаних на гімнастиці, за залученням тренажерів та технічних засобів, циклічних, ациклічних методів рекреаційно рухової активності.

### **Тема 7. Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності**

Види контролю що застосовуються в рекреаційно-руховій діяльності. Методика експрес діагностики стану здоров'я. Жовті і червоні прапорці. Критерії позитивних змін в наслідок рекреаційно-рухової діяльності.

### **Тема 8. Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху**

Особливості фізичного стану спортсменів. Адаптація теорії рекреаційно-рухової активності для різних видів спорту з врахування вікових та цільових груп.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:** теорія і методика фізичної культури, види рекреаційно-оздоровчої рухової активності, гімнастика і методика її викладання, методика навчання основи здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою.

**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  |
| <b>Модуль 1</b>   |                                 |              |          |          |          |          |           |              |              |    |     |     |    |      |   |
| <b>Змістовий модуль 1. Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</b>   |                                 |              |          |          |          |          |           |              |              |    |     |     |    |      |   |
| <b>Тема 1.</b> Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна                       | 6                               | 2            | -        | -        | -        | -        | 4         |              |              |    |     |     |    |      | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури   |
| <b>Тема 2</b> Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище   | 8                               | 2            | -        | 2        | -        | -        | 4         |              |              |    |     |     |    |      | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації  |
| <b>Тема 3.</b> Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу   | 10                              | 2            | -        | 2        | -        | -        | 6         |              |              |    |     |     |    |      | АР: співбесіда<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми   |
| <b>Тема 4.</b> Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення  | 8                               | 2            | -        | 2        | -        | -        | 4         |              |              |    |     |     |    |      | АР: співбесіда<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми   |
| Модульний контроль  | 2                               | -            | -        | -        | -        | -        | 2         |              |              |    |     |     |    |      | комп'ютерне тестування  |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>   | <b>34</b>                       | <b>8</b>     | <b>-</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>20</b> |              |              |    |     |     |    |      |   |
| <b>Змістовий модуль 2. Практичне застосування технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними верствами населення.</b> |                                 |              |          |          |          |          |           |              |              |    |     |     |    |      |   |
| <b>Тема 5.</b> Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп   | 10                              | 2            | -        | 2        | -        | -        | 6         |              |              |    |     |     |    |      | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури   |
| <b>Тема 6.</b> Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності                                     | 12                              | 2            | -        | 2        | -        | -        | 8         |              |              |    |     |     |    |      | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації  |
| <b>Тема 7.</b> Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності   | 10                              | 2            | -        | 2        | -        | -        | 6         |              |              |    |     |     |    |      | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій |



#### 4.2.2 Навчально-методична картка дисципліни „ Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності ”

Разом: 90 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 60 год.

| Модулі                        | Змістовий модуль 1   |  |   |  |   |   | Змістовий модуль 2   |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|--|----|----|-----------------|---|----|----|----|--|
| Назва модуля                  | Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності.  |  |   |  |   |   | Практичне застосування технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними верствами населення. |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
| Кількість балів за модуль     | 40 балів   |  |   |  |   |   | 40 балів   |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
| Лекції                        | 1  | 2  | 3   | 4  | 6   | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12              | 13  | 14 | 15 | 16 |  |
| Теми лекцій                   | <i>Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова танавчальна дисципліна</i> | <i>Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище</i> | <i>Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу</i> | <i>Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення</i> | <i>Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп</i> | <i>Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i> | <i>Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності</i>                            | <i>Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху</i>  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
| Завдання до практичних занять | <i>Технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності як соціальне явище</i>                        |  | <i>Особливості поняття рекреації</i>                            |  |   | <i>Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення</i>                          |  | <i>Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності</i> |    |    |                 | <i>Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності. Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху</i> |    |    |    |  |
|                               | <b>10 балів</b>  |  |   | <b>10 балів</b>  |   |   | <b>10 балів</b>  |  |    |    | <b>10 балів</b> |   |    |    |    |  |
| Самостійна робота             | <b>10 балів</b>  |  |   | <b>10 балів</b>  |   |   | <b>10 балів</b>  |  |    |    | <b>10 балів</b> |   |    |    |    |  |
| ІНДЗ                          | <b>10 балів</b>  |  |   |  |   |   |  |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
| Види поточного контролю       | Модульні контрольні роботи (10 балів)  |  |   |  |   |   |  |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |
| Підсумковий контроль          | <b>Залік</b>   |  |   |  |   |   |  |  |    |    |                 |   |    |    |    |  |

## 4.3 Форми організації занять

### 4.3.1 Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми  | Кількість годин |
|--------------|---|-----------------|
| 1            | Технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності як соціальне явище            | 2               |
| 2            | Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу                            | 2               |
| 3            | Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення                           | 2               |
| 4            | Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп                          | 2               |
| 5            | Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності | 2               |
| 6            | Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності            | 2               |
| 7            | Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху              | 2               |
| <b>Разом</b> |   | <b>14</b>       |

### Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 100-бальною системою |                     | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |   |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|---|
| <b>54 – 60 та більше</b>       | <i>відмінно</i>     | <b>5</b>                      | <b>A</b>              | <i>відмінно</i>   |
| <b>45 – 53</b>                 | <i>добре</i>        | <b>4</b>                      | <b>BC</b>             | <i>добре</i>  |
| <b>36 – 44</b>                 | <i>задовільно</i>   | <b>3</b>                      | <b>DE</b>             | <i>задовільно</i>   |
| <b>21 – 35</b>                 | <i>незадовільно</i> | <b>2</b>                      | <b>FX</b>             | <i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>             |
| <b>1 – 20</b>                  |                     | <b>2</b>                      | <b>F</b>              | <i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i> |

### 4.3.2 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 з 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) – **10 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.

### **Додаткові курси в рамках ІНДЗ**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(дослідження у вигляді реферату)**

| <b>№</b>     | <b>Критерії оцінювання роботи</b>  | <b>Максимальна</b>                         |
|--------------|--|--|
| <b>з/п</b>   |  | <b>кількість балів за кожним критерієм</b> |
| 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  | 1 бали                                     |
| 5.           | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження  | 2 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                      | 2 бал                                      |
| <b>Разом</b> |  | <b>10 балів</b>                            |

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

| <b>Оцінка за 10-бальною системою</b> |              | <b>Оцінка за національною шкалою</b> | <b>Оцінка за шкалою ECTS</b> |  |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------|--|
| 8 - 10                               | відмінно     | 5                                    | A                            | відмінно                                       |
| 6 – 7                                | добре        | 4                                    | BC                           | добре  |
| 4 – 5                                | задовільно   | 3                                    | DE                           | задовільно                                     |
| 0 – 3                                | незадовільно | 2                                    | FX                           | незадовільно з можливістю повторного виконання |

### 4.3.3 Теми самостійної роботи здобувачів освіти

| № з/п              | Назва теми   | Кількість годин |
|--------------------|--|-----------------|
| 1                  | Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна | 4               |
| 2                  | Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище                          | 4               |
| 3                  | Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу   | 6               |
| 4                  | Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення  | 4               |
| Модульний контроль |  | 2               |
| 5                  | Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп                                       | 6               |
| 6                  | Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв                       | 8               |
| 7                  | Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності               | 6               |
| 8                  | Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху                           | 8               |
| Модульний контроль |  | 2               |
| ІНДЗ               |  | 10              |
| <b>Разом</b>       |  | <b>60</b>       |

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

| Змістовий модуль та теми курсу  | Академічний контроль                                   | Бали                    | Термін виконання (тижні) |
|---|--|-------------------------|--------------------------|
| <b>Змістовий модуль 1.<br/>Змістові основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</b>   |  |                         |                          |
| Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (4 год.)<br>Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. (4 год.) | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 10                      | II                       |
| Особливості і поняття рекреації, концепція вільного часу. (6 год.)<br>Пропаганда ЗСЖ та технології впровадження серед населення. (4 год.)   | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 10                      | IV                       |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)  | Тестування   | 5                       | IV                       |
| <i>Всього: 20 год.</i>  |  | <i>Всього: 25 балів</i> |                          |

| <b>Змістовий модуль 2.</b><br><b>Практичне застосування рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними верствами населення.</b>                                   |  |    |      |
|--|--|----|------|
| Рухова активність як компонент ЗСЖ для різних вікових груп. (6 год.)<br>Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності. (8 год.)  | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 10 | VI   |
| Контроль показників фізичного стану під час оздоровчо-рухової активності. (6 год.)<br>Рекреація та оздоровча рухова активність у спорті, як концепція успіху. (8 год.) | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 10 | VIII |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)<br><i>Всього: 30 год.</i>   | Тестування   | 5  | VIII |
| Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.   | Реферат  | 10 | XV   |
| <b><i>Разом: 60 год.</i></b>   | <b><i>Разом: 60 балів</i></b>                          |    |      |

## 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 здобувачів освіти 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 технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна**” 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.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

–Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

–Методика викладання навчальної дисципліни – вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання

адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективно навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху**

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

*Жестова мова:* Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

*Субтитри:* Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

*Адаптовані навчальні матеріали:* Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

*Практика усного мовлення через письмове спілкування:* Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору**

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

*Технології для читання з екрану:* Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

*Адаптація навчальних матеріалів:* Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

*Озвучення текстів:* Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

*Аудіовізуальні завдання:* Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички

аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

*Інтерактивні вправи на слух:* Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату**

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

*Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів:* Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

*Інтерфейси з підтримкою доступу:* Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

*Адаптація завдань для письмових відповідей:* Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

### **Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями**

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

*Розбиття матеріалу на малі блоки:* Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

*Часті повторення та практичні вправи:* Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

*Візуальні допоміжні засоби:* Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

*Мультисенсорні підходи:* Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

### **Методика навчання для здобувачів освіти**

### **із психічними порушеннями**

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

*Індивідуальний підхід:* здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

*Підтримка в навчанні через терапевтичні методи:* Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

*Створення безпечного та підтримуючого середовища:* Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

## 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Теорія, технологія та види 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 здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти 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 здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

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.

## 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти

| Оцінка                | Критерії оцінювання  |
|-----------------------|--|
| <b>„відмінно”</b>     | 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.   |
| <b>„добре”</b>        | Ставиться за вияв здобувач освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.   |
| <b>„задовільно”</b>   | 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<br>Здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.  |
| <b>„незадовільно”</b> | Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

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

## 6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

| Вид діяльності здобувача освіти  | Максимальна кількість балів за одиницю | Змістовий модуль 1 |                             | Змістовий модуль 2 |                             |
|--|--|--------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|
|  |  | кількість одиниць  | максимальна кількість балів | кількість одиниць  | максимальна кількість балів |
| <b>I. Обов'язкові</b>  |  |                    |                             |                    |                             |
| 1.1. Робота на практичному занятті   | 10                                     | 2                  | <b>20</b>                   | 2                  | <b>20</b>                   |
| 1.2. Виконання завдань для самостійної роботи  | 10                                     | 2                  | <b>20</b>                   | 2                  | <b>20</b>                   |
| 1.3. Виконання модульної роботи  | 5                                      | 1                  | <b>5</b>                    | 1                  | <b>5</b>                    |
| <b>Разом</b>   |  |                    | <b>45</b>                   |                    | <b>45</b>                   |
| Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: <b>90</b>                                |  |                    |                             |                    |                             |
| <b>II. Вибіркові</b>   |  |                    |                             |                    |                             |
| Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 10 балів)          |  |                    |                             |                    |                             |
| 2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу   |  |                    |                             |                    | <b>3</b>                    |
| 2.2. Огляд літератури з конкретної тематики  |  |                    |                             |                    | <b>3</b>                    |
| 2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки |  |                    |                             |                    | <b>4</b>                    |
| 2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу   |  |                    |                             |                    | <b>7</b>                    |
| 2.5. Участь у науковій студентській конференції  |  |                    |                             |                    | <b>3</b>                    |
| 2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе                        |  |                    |                             |                    | <b>3</b>                    |
| 2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)   |  |                    |                             |                    | <b>10</b>                   |
| <b>Разом</b>   |  |                    |                             |                    | <b>10</b>                   |
| Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: <b>10</b>                                  |  |                    |                             |                    |                             |
| Всього балів за теоретичний і практичний курс: <b>100</b>  |  |                    |                             |                    |                             |

## 7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які є можливості реалізації здорового способу життя.
7. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
8. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення?  
Які переваги та недоліки?
9. Що таке індекс DALY?
10. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
11. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
12. Назвіть 12 правил здорового харчування розроблених ВООЗ
13. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
14. Дайте визначення методам опитування.
15. Охарактеризуйте метод хронометражу.
16. Як проводять розрахунок добових енерговитрат?
17. На що вказує показник MET?
18. Охарактеризуйте методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.
19. На чому базується метод пульсометрії і які його недоліки при визначенні добової рухової активності?
20. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що 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?

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти на заліку

| Поточне тестування, практична та самостійна робота |    |    |    |      |                    |    |    |    |      |      | Підсумковий тест (ЗАЛІК) | Сума          |
|--|----|----|----|------|--------------------|----|----|----|------|------|--------------------------|---------------|
| Змістовий модуль 1                                 |    |    |    |      | Змістовий модуль 2 |    |    |    |      | ІНДЗ |                          |               |
| T1   | T2 | T3 | T4 | МК 1 | T5                 | T6 | T7 | T8 | МК 2 |      | ІНДЗ                     |               |
| 10   | 10 | 10 | 10 | 5    | 10                 | 10 | 10 | 10 | 5    | 10   |                          | Не більше 100 |

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

## 8. 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.

### 8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

1. Академічна доброчесність: ключ до якісної освіти (відео для здобувачів освіти). URL : <https://www.youtube.com/watch?v=mXU8laN1COc> (дата звернення: 01.09.2025).

2. Ефективні методики онлайн та змішаного навчання. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=0wwOiQcwcYg> (дата звернення: 01.09.2025).

3. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти як інструмент навчання. *Всеосвіта*. URL : [https://www.youtube.com/watch?v=m5ExFEzr\\_N8](https://www.youtube.com/watch?v=m5ExFEzr_N8) (дата звернення: 01.09.2025).

4. Самомотивація та мотивація до навчання. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=YBnrPpQ2W8w> (дата звернення: 01.09.2025).

5. Якісна озвучка тексту онлайн українською мовою. *VoxWorker*. URL : <https://voxworker.com/ua> (дата звернення: 01.09.2025).

*Для інклюзивного навчання:*

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із порушеннями слуху та опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із порушеннями 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.

## 8.1 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 на степ-платформі, закріпленій 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 наведення 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 швидко-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.

**Загальнометодичні принципи** - це основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'я зберігаючих освітніх технологій.

**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 якогорухова діяльність організовується на основ змісту, умов і правил гри.

**Індекс витривалості** - різниця між часом подолання довгої дистанції 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 складнокоординаційні вправи, без порушення ритму 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** - пересування, різновиди рухів тварин і людини, пов'язані з їх активним переміщенням у просторі.

**Метод змагання** - це спосіб виконання вправ у формі змагань.

**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.

**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.

**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.

**Рівновага** - це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та

динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

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

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

**Спеціальна витривалість** – це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

**Спірометрія** - це об'єм 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.

**Стрес** - надмірна перевтома та виснаження організму.

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

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

**Фізична освіта** - засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного вжиттєфонду 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 всіхбоків 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.

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

### 8.3 Рекомендована література

#### Основна:

1. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. С. 132–138
2. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 29 квітня 2022 року / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 104 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81с.
4. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2024. 248 с.

#### Допоміжна:

1. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. SportforAll – itsessenceandthewaysofitspromotion // Makingsportattractiveforall, proceedingsbook / XVI EuropeanSportsConference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: MinistryofEducationandSportoftheRepublicofCroatia, 2003. – P. 26–35.
2. Baumann W. LetteroftheSecretaryGeneral // TAFISA Magazine. 2007. N 1.– P. 88–91.
3. Booth F., Lees S., Laye M. Whyhumansneedtobeactivetostayheathy //Book of Abstractsofthe 11thannual congress of the European Collegeof Sport Science. – Cologne: SportverlagStrauss, 2006. P. 13.
4. Brehm W., B?s K. “TogetGermanymoving” – aims, target-groups, programs, evidenceofhealth-Sport // BookofAbstractsofthe 11-th manual congress of the European College of Sport Science. Cologne: SportverlagStrauss, 2006. P. 431.
5. Chaker A. Goodgovernanceinsport – A Europeansurvey. – Strasbourg: CouncilofEurope, 2004. 101 p.

### 8.4. Інформаційні ресурси

1. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна” : вебсайт. URL : <https://uu.edu.ua>
2. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна” : платформа інтернет-підтримки навчального процесу moodle. URL : <https://vo.uu.edu.ua/>
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського. URL : <http://dnpb.gov.ua/ua/>
4. Електронна бібліотека Національної Академії педагогічних наук України. URL : [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/suak/corp.exe?&I21DBN=SLIR&P21DBN=SLIR&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=elib\\_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=ID=&S21COLORTERMS=0&S21STR=RES0000202](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/suak/corp.exe?&I21DBN=SLIR&P21DBN=SLIR&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=elib_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=ID=&S21COLORTERMS=0&S21STR=RES0000202)

5. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого (парламентська).  
URL : <http://nlu.org.ua/>

6. Нормативна база освітнього процесу у ЗВО та передвищої освіти. URL :  
[www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua)

7. Хмельницький інститут соціальних технологій Університету „Україна” :  
вебсайт. URL : <https://hist.km.ua>

### Перелік періодичних видань

| Назва видання   | Засновник Дані про видання   | Анотація  | URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті  |
|---|--|---|---|
| Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»                                | Запорізький національний університет<br>Видавничий дім «Гельветика». | Метою журналу є розвиток науки і практики у сфері фізичної культури, спорту та суміжних галузей, створення відкритої платформи для академічного діалогу українських і міжнародних дослідників. Видання спрямоване на інтеграцію українських наукових результатів у світовий науковий простір, поширення інноваційних методик та практик, а також підтримку молодих учених у розбудові їхнього дослідницького потенціалу.<br>Програмні цілі журналу «Фізичне виховання та спорт»:<br>- популяризація новітніх досягнень науки;<br>- опублікування результатів наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту;<br>- сприяння покращенню вітчизняного обміну науковою інформацією в галузі фізичної культури та спорту;<br>- імплементація української науки у міжнародний науковий простір. | <a href="https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive">https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive</a> |
| Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»                         | Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка   | У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.  | <a href="https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive">https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive</a>                       |
| Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» | Національний університет фізичного виховання і спорту України        | Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту.<br>Журнал охоплює такі напрями:<br>- теорія і методика підготовки спортсменів;   | <a href="https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>           |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <p>- здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація;</p> <p>- спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту;</p> <p>- історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту;</p> <p>- рецензії.</p>  |   |
| Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» | Національний університет фізичного виховання і спорту України                             | Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.   | <a href="https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>       |
| Слобожанський науково-спортивний вісник                               | Харківська державна академія фізичної культури  | Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки, кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку. Мова видання – англійська.   | <a href="https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive">https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive</a> |
| Здоров'я, спорт, реабілітація   | Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди Незалежний видавець | У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання та спорту, а також проблем формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Також відображено засоби фізичного виховання, його форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань. Поле та проблеми: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, фізична терапія, реабілітація, спортивна медицина. | <a href="https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive">https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive</a> |

### 8.5. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»
2. Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
3. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»
4. Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»
5. Слобожанський науково-спортивний вісник
6. Здоров'я, спорт, реабілітація

## 8.6. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

| Програмне забезпечення  | Призначення   | Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо) |
|-------------------------|---|--|
| Moodle                  | Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань | Вільний корпоративний доступ (open source)   |
| Zoom                    | Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції   | Безкоштовна версія з обмеженнями / ліцензія  |
| Coursera / EdX          | Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)  | Вільний доступ (частково платні сертифікати)   |
| Google Scholar          | Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень  | Вільний доступ   |
| Scopus / Web of Science | Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи  | За ліцензією (передплата ЗВО)  |
| Canva / Adobe Express   | Створення презентацій, інфографік, візуальних матеріалів  | Canva – freemium, Adobe – ліцензія   |
| MS Office / LibreOffice | Текстові документи, таблиці, презентації  | MS Office – ліцензія, LibreOffice – вільний доступ                                       |
| SPSS Statistic          | Статистичний аналіз первинних даних   | Обмежений вільний доступ з подальшим придбанням ліцензії                                 |
| Gemini, ChatGPT та ін.  | Розрахунок вибірки, обчислення дизайну вибірки  | Вільний доступ   |

## 9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

| Форми занять       | Найвне 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   | Платформа Moodle                             |