

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

**РОБОЧА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Рекреаційні форми у спортивній діяльності**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта

014 Середня освіта

Код та найменування спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Предметна спеціалізація

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» для магістрантів галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта, 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Розробник: Рожков Ігор Миколайович, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор біологічних наук, професор _____ (Рожков І.М.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22 » червня 2017 р. №13

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О.М.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь)	Характеристика навчальної дисципліни		
		<i>Денна форма навчання</i>		
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 01Освіта	Нормативна		
	Спеціальність 014 Середня освіта			
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:		
		7-й	7-й	
		Семестр		
		3	4	
		Лекції		
		8 год.	12 год.	
Загальна кількість годин – 210	Ступінь магістр	Практичні, семінарські		
		14 год.	20 год.	
Лабораторні				
-		-		
Самостійна робота				
68 год.		88 год.		
Вид контролю				
Екзамен - 3 сем.		Екзамен – 4 сем.		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 9				

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 210 год.: 54 год. (26%) – аудиторні заняття, 156 год.(74%) – самостійна робота.

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь)	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>Заочна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 01Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<i>Рік підготовки:</i>	
		7-й	7-й
		<i>Семестр</i>	
		3	4
		<i>Лекції</i>	
		10 год.	6 год.
Загальна кількість годин – 210	Ступінь магістр	<i>Практичні, семінарські</i>	
		12 год.	8 год.
<i>Лабораторні</i>			
-		-	
<i>Самостійна робота</i>			
Годин на тиждень – 1,5		68 год.	106 год.
		<i>Вид контролю</i>	
		Екзамен - 3 сем.	Екзамен – 4 сем.

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 210 год.: 36 год. – аудиторні заняття (17%), 174 год. – самостійна робота (83%).

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. *Метою* вивчення навчальної дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» є засвоєння магістрантами спеціальних знань та оволодіння методичними навичками з організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами різного віку.

1.2. Основними *завданнями* вивчення дисципліни «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» є:

- озброєння майбутніх фахівців знаннями теорії походження рекреації;
- формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- надання практичних навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- навчання застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих тощо).

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загально-предметні компетенції (ЗК) :

здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність

- здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень (ЗК-1);
- діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну й етичну відповідальність за ухвалені рішення (ЗК-4);
- здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності (ЗК-7).

Фахові компетенції (ФК):

- готовність до систематизації, узагальнення й поширення вітчизняного й закордонного методичного досвіду в професійній області (ФК-6);
- здатність розробляти цільові тренувальні програми й плани підготовки спортсменів різної кваліфікації (ФК-8);
- здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти (ФК-10);
- здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури й спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі й віку, природничих і економічних особливостей регіону (ФК-12);
- здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу; науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФК-14);
- удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури (ФК-16);

- здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій (ФК-17);
- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування(ФК-18)

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті.

Тема 1. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті. Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності.

Тема 1. Засоби фізичної рекреації. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Тема 2. Методи фізичної рекреації. Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

Тема 3. Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

Кредит III. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Тема 1. Фізична рекреація та здоров'я населення. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Рациональне харчування і здоров'я людини.

Кредит IV. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.

Тема 1. Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Тема 2. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Кредит V. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.

Тема 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

Кредит VI. Оздоровчі тренування.

Тема 1. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипедах та лижах.

Тема 2. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення.

Тема 1. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Тема 2. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Тема 3. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин: денна / заочна					
	усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1.Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті						
Тема 1. <u>Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті.</u> Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.	14/ 14	2/2	2/2	-	-	10/10
Тема 2. <u>Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.</u> Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-	12/1 0	-/ -	2/-			10/10

рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.						
Усього годин:	26/24	2/2	4/2	-	-	20/20
Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації.						
Методи визначення рухової активності						
Тема 1. Засоби фізичної рекреації. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.	14/ 14	2/2	2/2	-	-	10/10
Тема 2. Методи фізичної рекреації. Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).	14/ 14	2/2	2/2			10/10
Тема 3. Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.	20/ 24	2/2	2/2			16/20
Усього годин:	48/52	6/6	6/6	-	-	36/40
Кредит III. Фізична рекреація та здоров'я населення						
Тема 1. Фізична рекреація та здоров'я населення. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини.	16/ 24	2/2	4/2	-	-	10/20
Усього годин:	16/24	2/2	4/2	-	-	10/20
Кредит IV. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення						
Тема 1. Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.	26/ 24	2/2	4/2	-	-	20/20
Тема 2. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.	14/1 2	2/-	2/2			10/10
Усього годин:	40/36	4/2	6/4	-	-	30/30
Кредит V. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини						
Тема 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.	14/ 14	2/2	2/2	-	-	10/10
Усього годин:	10/14	2/2	2/2	-	-	10/10
Кредит VI. Оздоровчі тренування						

Тема 1. <u>Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.</u> Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.	14/18	2/2	2/2	-	-	10/14
Тема 2. <u>Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.</u> Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.	12/10		2/-			10/10
Усього годин:	26/28	2/2	4/2	-	-	20/24
Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення						
Тема 1. <u>Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.</u> Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.	14/14	2/2	2/2	-	-	10/10
Тема 2. <u>Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.</u> Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).	14/10		4/-			10/10
Тема 3. <u>Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.</u> Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.	12/10	-/-	2/-			10/10
Усього годин:	40/34	2/2	8/2	-	-	30/30
Разом:	210/210	20/16	34/20	-	-	156/174

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема	Кількість годин: денна /ЗФН	
Кредит 1. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті		
Тема 1. <u>Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті.</u> Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.	2	2
Тема 2. <u>Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.</u> Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.	2	-
Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності		
Тема 1. <u>Засоби фізичної рекреації.</u> Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.	2	2
Тема 2. <u>Методи фізичної рекреації.</u> Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).	2	2
Тема 3. <u>Методи визначення рухової активності.</u> Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.	2	2
Кредит III. Фізична рекреація та здоров'я населення		
Тема 1. <u>Фізична рекреація та здоров'я населення.</u> Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Рациональне харчування і здоров'я людини.	4	2
Кредит IV. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення		
Тема 1. <u>Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять.</u> Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.	4	2
Тема 2. <u>Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять</u> Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.	2	2
Кредит V. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини		
Тема 1. <u>Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.</u> Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.	2	2
Кредит VI. Оздоровчі тренування		
Тема 1. <u>Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.</u> Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.	2	2
Тема 2. <u>Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.</u> Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для	2	-

початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.		
Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення		
Тема 1. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.	2	2
Тема 2. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).	4	-
Тема 3. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.	2	-
Всього	34	20

8. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин: денна/ЗФН
Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті.	10/10
Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.	10/10
Засоби фізичної рекреації.	10/10
Методи фізичної рекреації.	10/10
Методи визначення рухової активності.	16/20
Фізична рекреація та здоров'я населення.	10/20
Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять.	20/20
Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять	10/10
Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.	10/10
Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ	10/14
Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.	10/10
Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	10/10
Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	10/10
Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.	10/10
Разом	156/174

9. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Скласти програму оздоровчого тренування з бігу для початківців. Максимальна оцінка – 10 балів.

10. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

11. Методи контролю

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий (екзамен).

Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотириохвальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX, F.

60% балів (180 балів у 3 семестрі і 240 балів у 4 семестрі) магістранти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів (120 балів у 3 семестрі і 160 балів у 4 семестрі) магістранти набирають на іспиті.

12. Розподіл балів, які отримують студенти в 3 семестрі

Поточне тестування та самостійна робота денна/заочна форма навчання			КР	Накопичувальні бали/сума	Іспит	Разом
T1	T2	T3	60/60	180	120	300
40/40	40/40	40/40				

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності магістрантів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) контроль засвоєння теоретичних знань (блок 1):

- оцінка теоретичних знань на практичних заняттях (6x10=60 балів). ЗФН – 6x10=60 балів;

- контрольна робота (3 x 20=60 балів). ЗФН – 3x20=60 балів.

- ІНДЗ – 20 балів

б) контроль виконання самостійного завдання (блок 2):

- оцінка рівня виконання самостійного завдання ($4 \times 10 = 40$ балів). ЗФН – $4 \times 10 = 40$ балів
Всього 180 балів.

в 4 семестрі

Поточне тестування та самостійна робота				КР	Накопичувальні бали/сума	Іспит	Разом
T1	T2	T3	T4	80/80	240/240	160	400
40/40	40/40	40/40	40/40				

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе:

а) контроль засвоєння теоретичних знань:

- оцінка теоретичних знань на практичних заняттях ($10 \times 10 = 100$ балів). ЗФН – $4 \times 25 = 100$ балів;

- контрольна робота ($4 \times 20 = 80$ балів). ЗФН – $4 \times 20 = 80$ балів.

б) контроль виконання самостійного завдання (блок 2):

- оцінка рівня виконання самостійного завдання ($6 \times 10 = 60$ балів). ЗФН – $4 \times 15 = 60$ балів

Всього: 240 балів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ МАГІСТРАНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «Рекреаційні форми у спортивній діяльності» ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ : F/1-34/, FX/35 -49/, НЕЗАДОВІЛЬНО.

Критерії оцінки теоретичних знань.

Магістрант відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечітке уявлення про зміст навчального матеріалу тем змістових модулів.

Критерії оцінки: робота на практичних заняттях, виконання ІНДЗ та модульної контрольної роботи.

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ: E /50-54/, Д /55-64/, ЗАДОВІЛЬНО

Критерії оцінки теоретичних знань

Магістрант відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками дати характеристику змісту тем змістових модулів. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена.

Критерії оцінки: робота на практичних заняттях, виконання ІНДЗ та модульної контрольної роботи.

ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ: С /65-79/, В /80-89/, ДОБРЕ.

Критерії оцінки теоретичних знань.

Знання магістранта є достатніми, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях. Відповідь його логічна, хоч і має неточності.

Критерії оцінки: робота на практичних заняттях, виконання ІНДЗ та модульної контрольної роботи.

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ: А/90 - 100/, ВІДМІННО.

Критерії оцінки теоретичних знань.

Магістрант на високому рівні володіє знаннями навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях. Магістрант має системні глибокі знання з питань тем дисципліни, усвідомлено використовує їх на практиці.

Критерії оцінки: робота на практичних заняттях, виконання ІНДЗ та модульної контрольної роботи

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

11. Питання для контролю

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
3. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти.
4. Класифікація рекреаційних ресурсів.
5. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
6. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
7. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
8. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
9. Теорії походження рекреації.
10. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
11. Загальна характеристика фізичної рекреації.
12. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
13. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
14. Функції рекреації в суспільстві.
15. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
16. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
17. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
18. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
19. Методи фізичної рекреації
20. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
21. Характеристики рекреації.
22. Форми та функції рекреації.
23. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

24. Педагогіка вільного часу.
25. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
26. Визначення поняття “здоров`я” людини, його компоненти та передумови.
27. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу
28. на його формування.
29. Раціональне харчування і здоров`я людини.
30. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
31. Види туризму та їх класифікація.
32. Форми рекреаційного туризму.
33. Складові рекреаційних походів.
34. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
35. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
36. Основи лікувального туризму.
37. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
38. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
39. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
40. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
41. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.
42. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
43. Фітнес. Його мета і завдання.
44. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
45. Характеристика напрямків аеробіки.
46. Вплив занять аеробікою на організм.
47. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
48. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
49. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
50. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
51. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
52. Структура занять зі степ-аеробіки.
53. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
54. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
55. Футбол як різновид рекреаційних занять.
56. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
57. Особливості проведення спортивної аеробіки.
58. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
59. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
60. Роуп- скіпінг – як засіб оздоровлення.
61. Стрітбол – як засіб рекреації.
62. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
63. Характеристика спінбайк – аеробіки.
64. Характеристика слайд – аеробіки.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.

66. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
67. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
68. Функції міських парків культури і відпочинку.
69. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
70. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.

13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.

14. Рекомендована література

Основна література:

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

Додаткова література:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Амосов Н.М., Бендет Я.А. . К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. -1989. - № 3. - С. 2 - 3.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев.- М.: Вече, 2001.–320 с.
4. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Гуревич И. А. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
5. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев - Л.: ВИФК, 1985. - 118 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008.-Т. 1.- С 69-86.
7. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1. - С 104-126.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. - Л.: Штабар, 1997. - 208 с.
9. Луцкий А.А. Туризм для всіх. . Івано-Франківськ, 1996. . 142 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Матвеев Л. П. - М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.

11. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт / А.Р. Матвіїв // Фізична культура, спорт та здоров'я. - Х.: ХАДІФК, 1997. - С. 215 . 217.
12. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010.–Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
13. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.
14. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов.- М.: Наука, 1995. -118 с.
15. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4.- С. 55-57.
16. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта : [монография] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. - К. : Здоров'я, 1986. - 208 с.
17. Фарфель В. С. Физиология спорта : очерки / В. С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1960. - 384 с.
18. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318 с.
19. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян - Т. : Навчальна книга - Богдан, 2001. - Ч. 1. - 272 с.

15.Інформаційні ресурси:

Освітній портал MyReferatik

[ttp://myreferatik.in.ua/load/referat_2_kurs/filosofija/m](http://myreferatik.in.ua/load/referat_2_kurs/filosofija/m)

[ttp://myreferatik.in.ua/load/referat_2_kurs/filosofija/m](http://myreferatik.in.ua/load/referat_2_kurs/filosofija/m)