



СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: обов'язкова Форма здобуття освіти: денна

Освітній ступінь: магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Середня освіта: фізична культура

Рік навчання: 1 Семестр: 1

Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: денна форма: 26 - лекції; 22 - семінарські заняття; 70 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Ярчук Геннадій Васильович

Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат філософських наук, доцент

Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я

Робочій e-mail: gennadiu1310@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: середа 14.30 – 15.30 годин

3. Опис та мета дисципліни

Дисципліна “Фізична культура різних груп населення ” спрямована на формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі фізичної діяльності; про проведення фізкультурно-оздоровчих занять; про застосування у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів фізичних і спортивних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму); створення уявлення у майбутніх фахівців про основні положення комерційної спортивної діяльності (утворення фізкультурно-оздоровчого (спортивного) клубу, нормативно-правова база, підприємництво у сфері ФК і С та ін.), формування знань та практичних вмінь щодо здійснення управлінської діяльності у фізкультурних організаціях різного типу, застосування засобів відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.), здійснення контролю за оздоровчим ефектом занять.

Метою вивчення дисципліни є: формування у здобувачів знань і умінь, необхідних для ефективної науково- дослідної і творчої практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення у сфері фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

Об'єктом її вивчення виступають форми організації, засоби фізичної

підготовки, методи і принципи тренування.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в фізичному вихованні.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і технологія рекреаційно-оздоровчої рухової активності», «Загальна теорія спорту для всіх», «Гімнастика і методика її викладання», «Легка атлетика і методикою її викладання», «Атлетизм», «Загальна педагогіка», «Загальна і вікова психологія», «Анатомія», «Фізіологія», «Біомеханіка».

4. Результати навчання

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Фізична культура різних груп населення» зрозуміють:

- Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури;
- Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі;
- Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення України;
- Управління, планування та контролю в процесі фізичного виховання різних категорій населення;
- Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення;
- Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах життя;
- Організація і впровадження виробничої фізичної культури;
- Оптимізація фізичного стану робітників та профілактика травматизму засобами фізичної культури;
- Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури;
- Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення;
- Сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками**:

- Регулювати правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення;
- Обґрунтовувати зміст спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними віковими та соціальними верствами населення;
- Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі;
- Основи управління, планування та контролю в сфері фізичної культури і спорту;
- Особливості методики проведення різних форм спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями населення;
- Реалізувати теоретичні основи фізичного виховання, принципи і методи для створення педагогічних умов формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами різних вікових та соціальних верств населення;
- Використовувати новітні технології навчання фізичним вправам при організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення;
- Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема № 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета і завдання фізичної культури різних груп населення. 2. Напрями (підсистеми) оздоровчої фізичної культури. 3. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури. 4. Принципи оздоровчої фізичної культури. 5. Основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури, східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т.Ю. (2008). Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література». Т2. С. 155 -319. 2. Товт В.А. (2010). Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник . Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с. 3. Товт В.А. (2018). Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ». Зб. наук. праць за матеріалами І науково-практичної конфер. з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт. С. 65-68. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Купер К. (1989). Аеробика для хорошего самочувствия. Москва, ФиС. 224 с. 2. Мильнер Е.Г. (1991). Формула жизни. Москва, ФиС. 112 с. 3. Основы персональной тренировки (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Національна академія наук України. - Режим доступу: http://www.nas.gov.ua 2. Державний фонд фундаментальних досліджень. - Режим доступу: http://www.dffd.gov.ua
<p><i>Семінарське заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета, завдання та принципи оздоровчої фізичної культури. 2. Структура оздоровчої фізичної культури. 3. Основні рухові режими в оздоровчій фізичній культурі. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т.Ю. (2008). Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література». Т2. С. 155 -319. 2. Товт В.А. (2010). Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та

	<p>фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник . Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.</p> <p>3. Товт В.А. (2018). Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ». Зб. наук. праць за матеріалами І науково-практичної конфер. з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт. С. 65-68.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Купер К. (1989). Аеробика для хорошого самочувства. Москва, ФиС. 224 с. 2. Мильнер Е.Г. (1991). Формула жизни. Москва, ФиС. 112 с. 3. Основы персональной тренировки (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Національна академія наук України. - Режим доступу: http://www.nas.gov.ua 2. Державний фонд фундаментальних досліджень. - Режим доступу: http://www.dffd.gov.ua
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці. 2. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні. <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т.Ю. (2008). Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література». Т2. С. 155 -319. 2. Товт В.А. (2010). Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник . Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с. 3. Товт В.А. (2018). Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ». Зб. наук. праць за матеріалами І науково-практичної конфер. з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт. С. 65-68. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Купер К. (1989). Аеробика для хорошого самочувства. Москва, ФиС. 224 с. 2. Мильнер Е.Г. (1991). Формула жизни.

	<p>Москва, ФиС. 112 с.</p> <p>3. Основы персональной тренировки (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Національна академія наук України. - Режим доступу: http://www.nas.gov.ua Державний фонд фундаментальних досліджень. - Режим доступу: http://www.dffd.gov.ua
--	--

Тема № 2. Акмеологічні засади формування професіонала та професіоналізму

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Степанова І.В., Федоренко Є.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 194 с. Кошелева Е.А., Чайка Д.Д., Лапшина Н.Г. (2012). Методы определения физического состояния: методические рекомендации. Днепропетровск : ДГИФКиС. 27 с. Степанова І.В.(2006). Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація. 35 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с. Яременко О.О. та ін. (2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Державне агентство з питань науки, інновацій та інформації України. – Режим доступу: http://www.dknii.gov.ua/
<p><i>Семінарське заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність). Термінова і накопичувальна адаптація. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Степанова І.В., Федоренко Є.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 194 с. Кошелева Е.А., Чайка Д.Д., Лапшина Н.Г. (2012). Методы определения физического состояния: методические рекомендации. Днепропетровск : ДГИФКиС. 27 с.

	<p>3. Степанова І.В.(2006). Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація. 35 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с. 2. Яременко О.О. та ін. (2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Державне агентство з питань науки, інновацій та інформації України. – Режим доступу: http://www.dknii.gov.ua/
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використання кольору та аромотерапії в оздоровчій фізичній культурі . 2. Використання музики та фітотерапії в оздоровчій фізичній культурі. 3. Проблеми маси тіла у дорослого населення. 4. Методи оцінки норми маси тіла та жирової маси. 5. Методи боротьби з надмірною масою тіла. <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Степанова І.В., Федоренко Е.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 194 с. 2. Кошелева Е.А., Чайка Д.Д., Лапшина Н.Г. (2012). Методы определения физического состояния: методические рекомендации. Днепропетровск : ДГИФКиС. 27 с. 3. Степанова І.В.(2006). Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація. 35 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с. 2. Яременко О.О. та ін. (2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Державне агентство з питань науки, інновацій та інформації України. – Режим доступу: http://www.dknii.gov.ua/

Тема № 3. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення України

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно- 	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Менхин Ю.В. (2009). Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва.

<p>оздоровчої роботи різних груп населення України</p> <p>2. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.</p> <p>3. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.</p> <p>4. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг..</p>	<p>ФиС, 432 с.</p> <p>2. Мусаелов Н.А. (1985). Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. Москва: Профиздат. 152с.</p> <p>3. Аванесова Г.А. (2003). Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов. Николаїв: Аспект Прес. 236 с.</p> <p>4. Булич Э.Г. (2005). Здоровье человека. Киев: Олімп. л-ра. 271 с.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <p>1. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с.</p> <p>2. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Странко Н. П. (1986). Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я. 152 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – Режим доступу : http://zakon1.rada.gov.ua</p>
<p><i>Семінарське заняття (2 год):</i></p> <p>1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.</p> <p>2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.</p> <p>3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.</p> <p>4. Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури.</p> <p>5. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.</p> <p>6. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <p>1. Менхин Ю.В. (2009). Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 432 с.</p> <p>2. Мусаелов Н.А. (1985). Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. Москва: Профиздат. 152с.</p> <p>3. Аванесова Г.А. (2003). Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов. Николаїв: Аспект Прес. 236 с.</p> <p>4. Булич Э.Г. (2005). Здоровье человека. Киев: Олімп. л-ра. 271 с.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <p>1. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с.</p> <p>2. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Странко Н. П. (1986). Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я. 152 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – Режим доступу : http://zakon1.rada.gov.ua</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p><i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <p>1. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі</p>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <p>1. Менхин Ю.В. (2009). Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 432 с.</p> <p>2. Мусаелов Н.А. (1985). Нифонтова Л.Н.</p>

<p>спортивних та рухливих ігор з використанням ракетки.</p> <p>2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ключки або біти.</p> <p>3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з кулями.</p> <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p>Производственная физическая культура в трудовом коллективе. Москва: Профиздат. 152с.</p> <p>3. Аванесова Г.А. (2003). Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов. Миколаїв: Аспект Прес. 236 с.</p> <p>4. Булич Э.Г. (2005). Здоровье человека. Киев: Олімп. л-ра. 271 с.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Странко Н. П. (1986). Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я. 152 с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – Режим доступу : http://zakon1.rada.gov.ua
---	--

Тема № 4. Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних категорій населення.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних категорій населення. Загальні основи управління. Умови управління в процесі фізичного виховання. 	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Петрова І.В. (2005). Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ: Кондор. 408 с. Рыжкин Ю. Е. (2005). Социальнопсихологические проблемы физической рекреации. СПб.: Издательство «Нестор». С. 76-84. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. (2010). Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК. 447 с. Булатова М. (2004). Здоров'я та фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. С. 3–9. Дутчак М.В. (2009). Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра. 279 с. Жолдак В.И. (1991). Социально-педагогические основы производственной физической культуры: автореф. дис. докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва. 50с Колиненко Е.А.(2001). Повышение уровня физического состояния работников

	<p>железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Хабаровск. 24с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охорона праці як соціальноекономічний чинник і галузь науки [Електронний ресурс]: Хелпикс. – Режим доступу : http://helpiks.org 2. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48–51. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tmfvs/2011_3/pdf/art_48.pdf
<p><i>Семінарське заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних категорій населення. 2. Загальні основи управління. 3. Умови управління в процесі фізичного виховання. 	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Петрова I.B. (2005). Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ: Кондор. 408 с. 2. Рижкин Ю. Е. (2005). Социальнопсихологические проблемы физической рекреации. СПб.: Издательство «Нестор». С. 76-84. 3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. (2010). Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК. 447 с. 4. Булатова М. (2004). Здоров'я та фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. С. 3–9. 5. Дутчак М.В. (2009). Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра. 279 с. 6. Жолдак В.И. (1991). Социально-педагогические основы производственной физической культуры: автореф. дис. докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва. 50с 7. Колиненко Е.А.(2001). Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Хабаровск. 24с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охорона праці як соціальноекономічний чинник і галузь науки [Електронний ресурс]:

	<p>Хелпикс. – Режим доступу : http://helpiks.org</p> <p>2. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48–51. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tmfvs/2011_3/pdf/art_48.pdf</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати презентцію обсягом 10-15 слайдів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення поняття "накопичувальна адаптація". 2. Дати характеристику стадіям довготривалої адаптації. 3. Дати визначення понять "фізкультурно-оздоровча технологія", "фітнес-програма". 4. Класифікація фітнес-програм. 5. Охарактеризувати структуру (основні компоненти) фітнес-програм. 6. Назвати чинники, що визначають створення нових фітнес-програм. <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Петрова I.B. (2005). Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ: Кондор. 408 с. 2. Рыжкин Ю. Е. (2005). Социальнopsихологические проблемы физической рекреации. СПб.: Издательство «Нестор». С. 76-84. 3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. (2010). Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК. 447 с. 4. Булатова М. (2004). Здоров'я та фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. С. 3–9. 5. Дутчак М.В. (2009). Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра. 279 с. 6. Жолдак В.И. (1991). Социально-педагогические основы производственной физической культуры: автореф. дис. докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва. 50с 7. Колиненко Е.А.(2001). Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Хабаровск. 24с. <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охорона праці як соціальноекономічний чинник і галузь науки [Електронний ресурс]: Хелпикс. – Режим доступу : http://helpiks.org 2. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48–51. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tmfvs/2011_3/pdf/art_48.pdf

--	--

Тема №5 Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення. 2. Заняття у групах здоров'я. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фролова Л. С. (2014). Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Беденко В.П. 282 с. 2. Полеткин В.В. (2000). Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Волгоград. 24с. 3. Т.А. Федюшина, З.С. Осіпова, Л.В. Ляшенко та ін. (2012). Україна спортивна 2010-2011 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 206 с. 4. Безверхня Г. В. (2003). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Умань, 22 с. 5. Булгаков О. І. (2009). Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового фізично активного способу життя. Слобожанський науково-спортивний вісник. №2. С. 157–160.
<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). 2. Особливості роботи у спортивних секціях. 3. Робота фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання. 4. Планування і методики проведення індивідуальних 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фролова Л. С. (2014). Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Беденко В.П. 282 с. 2. Полеткин В.В. (2000). Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Волгоград. 24с.

занять.	3. Т.А. Федюшина, З.С. Осіпова, Л.В. Лященко та ін. (2012). Україна спортивна 2010-2011 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 206 с. 4. Безверхня Г. В. (2003). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Умань, 22 с. 5. Булгаков О. І. (2009). Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового фізично активного способу життя. Слобожанський науково-спортивний вісник. №2. С. 157–160.
<p><i>Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповіль обсягом 7-10 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Видів педагогічного досвіду і їх характерні особливості. 2. Педагогічний досвід як чинник самореалізації творчого потенціалу педагога. <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фролова Л. С. (2014). Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Беденко В.П. 282 с. 2. Полеткин В.В. (2000). Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Волгоград. 24с. 3. Т.А. Федюшина, З.С. Осіпова, Л.В. Лященко та ін. (2012). Україна спортивна 2010-2011 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 206 с. 4. Безверхня Г. В. (2003). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Умань, 22 с. 5. Булгаков О. І. (2009). Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового фізично активного способу життя. Слобожанський науково-спортивний вісник. №2. С. 157–160.

Тема № 6. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах суспільства.

Перелік питань і завдань, що	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали
------------------------------	--

виноситься на обговорення	та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах суспільства. 2. Організація спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи в сфері освіти. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т. Ю. (2000). Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 510 с. 2. Москаленко Н.В. (2007). Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Інновація. 252 с. 3. Скуратівський В.Т. (1995). Дідух: Свята українського народу. Київ: Освіта. 272 с. 4. Курамшина Ю.М. (2003). Теория и методика физической культуры. Миколаїв: Советский спорт. 464 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приступа Е.Н. (2010). Фізична рекреація. Навчальний посібник. Дрогобич: Коло. 448 с. 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. (2009). Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия. 480 с. 3. Хоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олімпійська л-ра. 376 с. 4. Пангалов, С. Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ. 22 с.
<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання та відпочинку. 2. Фізкультурно-оздоровча діяльність серед сільського населення. 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з інвалідністю. 4. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т. Ю. (2000). Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 510 с. 2. Москаленко Н.В. (2007). Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Інновація. 252 с. 3. Скуратівський В.Т. (1995). Дідух: Свята українського народу. Київ: Освіта. 272 с. 4. Курамшина Ю.М. (2003). Теория и методика физической культуры. Миколаїв: Советский спорт. 464 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приступа Е.Н. (2010). Фізична рекреація.

	<p>Навчальний посібник. Дрогобич: Коло. 448 с.</p> <p>2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. (2009). Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия. 480 с.</p> <p>3. Хоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олімпійська л-ра. 376 с.</p> <p>4. Пангалов, С. Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ. 22 с.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор. 2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці. 3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні. 4. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі. <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т. Ю. (2000). Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 510 с. 2. Москаленко Н.В. (2007). Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Інновація. 252 с. 3. Скуратівський В.Т. (1995). Дідух: Свята українського народу. Київ: Освіта. 272 с. 4. Курамшина Ю.М. (2003). Теория и методика физической культуры. Миколаїв: Советский спорт. 464 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приступа Е.Н. (2010). Фізична рекреація. Навчальний посібник. Дрогобич: Коло. 448 с. 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. (2009). Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия. 480 с. 3. Хоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олімпійська л-ра. 376 с. 4. Пангалов, С. Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ. 22 с.

Тема № 7. Організація і впровадження виробничої фізичної культури.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація і впровадження виробничої фізичної культури. 2. Загальна характеристика виробничої фізичної культури. 3. Професійно-прикладна фізична підготовка. 4. Форми виробничої фізичної культури. 5. Фізичні вправи в режимі праці та відпочинку. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т.Ю. (2008) Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. Т.1, Т.2. 2. Толстоухова С.В., Пінчук І.М. (2000). Діяльність центрів ССМ по літньому оздоровленню дітей та молоді. Київ: УДЦССМ. 116 с. 3. Коврига Ю.І., Колос М.А. (2016). Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип 136. С. 112-114. 4. Круцевич Т., Пангалов С. (2010). Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. С. 19-20. 5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Київ: Олімпійська література. 370 с.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. 2. Дати визначення понять «спортивна діяльність», «масовий спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів». <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круцевич Т.Ю. (2008) Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. Т.1, Т.2. 2. Толстоухова С.В., Пінчук І.М. (2000). Діяльність центрів ССМ по літньому оздоровленню дітей та молоді. Київ: УДЦССМ. 116 с. 3. Коврига Ю.І., Колос М.А. (2016). Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип 136. С. 112-114. 4. Круцевич Т., Пангалов С. (2010). Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. С. 19-20. 5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Київ: Олімпійська література. 370 с.

Тема №8 Оптимізація фізичного стану робітників та профілактика професійних захворювань засобами фізичної культури.

<i>Лекція (2 год.):</i>	<i>Рекомендовані джерела</i>
-------------------------	------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Оптимізація фізичного стану робітників та профілактика професійних захворювань засобами фізичної культури. 2. Післятрудова реабілітація. 3. Профілактика професійних захворювань та тавматизму. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кулік І.Г. (2010). Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. Вип. 5. № 64. Ч. 1. С. 208-210. 2. Пангалов С.Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 22 с. 3. Сутула В. А.(2002). Основы физкультурологии. Харків: Штрих. 87 с. 4. Сутула В.(2013). Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. № 3. С. 82–86. <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Турка Р. (2013). Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Київ. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322–328. 2. Уманець Н.Д. (2013). Україна спортивна 2011-2012 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 227 с. 3. Афтимійчук О.Е. (2009). Теория и методика фитнесса. Курс лекций. Кишинев, Гос. Ун-т физ восп. и спорта. 260 с. 4. Жидков С.Н. (2005). Йога жизни: универсальный современный курс. СПб. ИК «Невский проспект». 256 с.
<p><i>Семінарське заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управління процесом оптимізації виробничої фізичної культури (організація медичного контролю, педагогічного спостереження, оздоровчий та соціально-економічний ефект). 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кулік І.Г. (2010). Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. Вип. 5. № 64. Ч. 1. С. 208-210. 2. Пангалов С.Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 22 с. 3. Сутула В. А.(2002). Основы

	<p>4. физкультурологии. Харків: Штрих. 87 с.</p> <p>4. Сутула В.(2013). Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. № 3. С. 82–86.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Турка Р. (2013). Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Київ. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322–328. 2. Уманець Н.Д. (2013). Україна спортивна 2011-2012 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 227 с. 3. Афтимійчук О.Е. (2009). Теория и методика фитнесса. Курс лекций. Кишинев, Гос. Ун-т физ восп. и спорта. 260 с. 4. Жидков С.Н. (2005). Йога жизни: универсальный современный курс. СПб. ИК «Невский проспект». 256 с.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Властивості адаптації. їх значення для практики фізичного виховання. 2. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. 3. Дати визначення понять «спортивна діяльність», «масовий спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів». <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кулік І.Г. (2010). Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. Вип. 5. № 64. Ч. 1. С. 208-210. 2. Пангалов С.Б. (2012). Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 22 с. 3. Сутула В. А.(2002). Основы физкультурологии. Харків: Штрих. 87 с. 4. Сутула В.(2013). Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. № 3. С. 82–86. <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Турка Р. (2013). Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Київ. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322–328. 2. Уманець Н.Д. (2013). Україна спортивна 2011-2012 роки. Інформаційний довідник. Київ: Держ. служба молоді та спорту України. 227 с.

	<p>3. Афтимийчук О.Е. (2009). Теория и методика фитнесса. Курс лекций. Кишинев, Гос. Ун-т физ восп. и спорта. 260 с.</p> <p>4. Жидков С.Н. (2005). Йога жизни: универсальный современный курс. СПб. ИК «Невский проспект». 256 с.</p>
--	---

Тема № 9. Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури. 2. Проблеми маси тіла у дорослого населення. 3. Методика оцінки норми маси тіла. 4. Методи оцінки жирової маси тіла. 5. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сутула В. О. (2013). Чи повноцінна професійна фізкультурна освіта без вивчення теорії фізичної культури. Слобожан. наук.-спорт. вісн. Херсон: ХДАФК. № 1. С. 125-126. 2. Шиян Б. М. (2008). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. «Богдан». Ч. 1. 272 с. 3. Компанієць Ю. А. (2007). До проблем побудови новітньої теорії фізичної культури. Освіта Донбасу. № 4 (123). С. 75–81. 4. Компанієць Ю. А. (2009). Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. № 7. С. 77–81. 5. Круцевич Т. Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра. 248 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е., Шахматов В.А., Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с. 2. Основы персональной тренировки. (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с. 3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с. 4. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е., Шахматов В.А., Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с.
<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рекомендації для зниження маси тіла. 2. Принципи раціонального 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сутула В. О. (2013). Чи повноцінна професійна фізкультурна освіта без вивчення теорії фізичної культури. Слобожан. наук.-

<p>харчування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Основний склад їжі. 4. Режим харчування. 5. Основні типи дієт. 	<p>спорт. вісн. Херсон: ХДАФК. № 1. С. 125-126.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Шиян Б. М. (2008). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. «Богдан». Ч. 1. 272 с. 3. Компанієць Ю. А. (2007). До проблем побудови новітньої теорії фізичної культури. Освіта Донбасу. № 4 (123). С. 75-81. 4. Компанієць Ю. А. (2009). Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. № 7. С. 77-81. 5. Круцевич Т. Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра. 248 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е, Шахматов В.А, Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с. 2. Основы персональной тренировки. (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с. 3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с. 4. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е., Шахматов В.А., Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор. 2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці. 3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні. 4. Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сутула В. О. (2013). Чи повноцінна професійна фізкультурна освіта без вивчення теорії фізичної культури. Слобожан. наук.-спорт. вісн. Херсон: ХДАФК. № 1. С. 125-126. 2. Шиян Б. М. (2008). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. «Богдан». Ч. 1. 272 с. 3. Компанієць Ю. А. (2007). До проблем побудови новітньої теорії фізичної культури. Освіта Донбасу. № 4 (123). С. 75-81. 4. Компанієць Ю. А. (2009). Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. № 7. С. 77-81. 5. Круцевич Т. Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра. 248 с. <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олексієнко Я.І., Меньших О.Е, Шахматов

<p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p>В.А., Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с.</p> <p>2. Основы персональной тренировки. (2012). Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература. 724 с.</p> <p>3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. (1999). Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература. 319 с.</p> <p>Олексієнко Я.І., Меньших О.Е., Шахматов В.А., Байда О.Г. (2017). Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 108 с.</p>
--	---

Тема № 10. Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. 2. Варіанти фізкультурно-оздоровчих програм. 3. Алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. 4. Характеристика авторських фізкультурно-оздоровчих програм. 5. Методика визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю. Ф. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Сов. спорт. 320 с. 2. Лукьяненко В. П. (2008). Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография. Москва: Сов. спорт. 168 с. 3. История физичної культуры та спорту в тематиці дисертаційних досліджень (2003): покажчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури та спорту (1950–2002 рр.). Львів: НВФ «Українські технології». 52 с. 4. Компанієць Ю. А. (2006). Причини кризи теорії й практики фізичної культури. Віsn. ЛНПУ ім. Т. Шевченка. № 6 (101). С. 62–75 5. Степанова I.B., Федоренко Е.О. (2016). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 46 с. 6. Круцевич Т.Ю.(2017). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, Т.2. 448 с.
<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алгоритм програмування занять фізичними вправами. 2. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними 	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю. Ф. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Сов. спорт. 320 с. 2. Лукьяненко В. П. (2008). Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография. Москва: Сов. спорт. 168 с.

<p>вправами.</p> <p>3. Визначення раціонального рухового режиму.</p> <p>4. Контроль у фізичному вихованні.</p> <p>5. Корекція програм занять.</p>	<p>обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография. Москва: Сов. спорт. 168 с.</p> <p>3. История физической культуры и спорта в тематике диссертационных исследований (2003): показчик авторефератов докторской и кандидатской по истории физической культуры и спорта (1950–2002 гг.). Львов: НВФ «Украинские технологии». 52 с.</p> <p>4. Компанец Ю. А. (2006). Причины кризиса теории и практики физической культуры. Вісн. ЛНПУ ім. Т. Шевченка. № 6 (101). С. 62–75</p> <p>5. Степанова I.B., Федоренко Е.O. (2016). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 46 с.</p> <p>6. Круцевич Т.Ю.(2017). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, Т.2. 448 с.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:</i></p> <p>1. Види фізичної рекреації за доступністю.</p> <p>2. Класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності</p> <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Курамшин Ю. Ф. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Сов. спорт. 320 с.</p> <p>2. Лукьяненко В. П. (2008). Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография. Москва: Сов. спорт. 168 с.</p> <p>3. История физической культуры и спорта в тематике диссертационных исследований (2003): показчик авторефератов докторской и кандидатской по истории физической культуры и спорта (1950–2002 гг.). Львов: НВФ «Украинские технологии». 52 с.</p> <p>4. Компанец Ю. А. (2006). Причины кризиса теории и практики физической культуры. Вісн. ЛНПУ ім. Т. Шевченка. № 6 (101). С. 62–75</p> <p>5. Степанова I.B., Федоренко Е.O. (2016). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 46 с.</p> <p>6. Круцевич Т.Ю.(2017). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, Т.2. 448 с.</p>

Тема №11 Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

<p><i>Лекція (2 год):</i></p> <p>1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Иващенко Л.Я. Круцевич Т.Ю. (1994). Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Навчальний посібник. Київ, УГУФВС. 126 с.</p>
--	--

<p>2. Історія розвитку фітнесу.</p> <p>3. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій».</p> <p>4. Характеристика поняття «фітнес».</p> <p>5. Види фітнесу.</p> <p>6. Класифікація фітнес-програм.</p> <p>7. Структура і зміст фітнес-програм.</p>	<p>2. Шоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олимпийская л-ра. 376 с.</p> <p>3. Шамардина Г.Н. (2003). Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги. 454 с.</p> <p>4. Карпова И.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. (2005). Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. Київ: КНЕУ. 104 с.</p> <p>5. Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с.</p> <p>6. Яременко О.О. та ін.(2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с.</p>
<i>Допоміжні джерела</i>	
<p>1. Гутник А. В. (2011). Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. С. 15-19.</p> <p>2. Дубогай О. Д. (2003). Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 10.</p> <p>3. Дубогай О. Д. (2003). Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 43.</p>	

<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Науково-дослідні організації фітнес індустрії. 2. Класифікаційні вимоги до спеціалістів з фітнесу. 3. Характеристика фітнес-програм різної спрямованості 4. Музичний супровід під час фізкультурно-оздоровчих занять. 5. Зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Іващенко Л.Я. Круцевич Т.Ю. (1994). Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Навчальний посібник. Київ, УГУФВС. 126 с. 2. Шоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олимпийская л-ра. 376 с. 3. Шамардина Г.Н. (2003). Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги. 454 с. 4. Карпова И.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. (2005). Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. Київ: КНЕУ. 104 с. 5. Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого
---	---

	<p>возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с.</p> <p>6. Яременко О.О. та ін.(2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Гутник А. В. (2011). Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. С. 15-19. Дубогай О. Д. (2003). Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 10. Дубогай О. Д. (2003). Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 43.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді. Класифікувати основні засоби аквааеробіки. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на рекреативних видах рухової активності. Розкрийте зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм. <p><i>Терміни виконання:</i> за один тиждень до закінчення семінарських занять</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Іващенко Л.Я. Круцевич Т.Ю. (1994). Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Навчальний посібник. Київ, УГУФВС. 126 с. Шоули Э.Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олимпийская л-ра. 376 с. Шамардина Г.Н. (2003). Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги. 454 с. Карпова И.Б., Корчинский В.Л., Зотов А.В. (2005). Физична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. Київ: КНЕУ. 104 с. Мамаев В.А. (2003). Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. Москва: Советский спорт. 208 с. Яременко О.О. та ін.(2000). Формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень. 207 с. <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Гутник А. В. (2011). Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. С. 15-19. Дубогай О. Д. (2003). Інтегральна оцінка

	<p>оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 10.</p> <p>3. Дубогай О. Д. (2003). Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі. Матеріали Міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. с. 43.</p>
--	---

Тема № 12. Сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення. 2. Характеристика цілей та змісту фізичної рекреації. 3. Особливості засобів та основні ознаки фізичної рекреації. 4. Функції та результат фізичної рекреації. 5. Додаткові функції фізичної рекреації та їх особливості. 6. Кінцеві результати фізичної рекреації. 7. Особливості рекреаційних потреб населення. 8. Види рекреаційних потреб населення. 9. Підходи до класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності. 10. Використання засобів рекреаційної рухової активності в залежності від вікового періоду. 11. Види фізичної рекреації за доступністю. 12. Класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності. 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пангалов С.Б. (2011). Особливості використання вільного часу населення України. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький. Вип. 2. С. 367-370. 2. Садовський О., Кириченко В.(2016). Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 20. С. 154-158. 3. Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. (2012). Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. Розділ III. Екологія. № 9. С. 370-374. 4. Степанова І.В., Федоренко Є.О. (2016). Організаційнометодичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація. 188 с. <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жданова О. М., Тучак А. М. та ін. (2000). Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний. посібник. Луцьк: Вежа. 240 с. 2. Завидівська Н. Н (2009). Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів. Вип. 13, т. 2. С. 47-53. 3. Завидівська Н. Н (2008). Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-

	практ. конф. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. С. 236-237.
<p><i>Семінарське заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види фізичної рекреації за доступністю. 2. Класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності 	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пангалов С.Б. (2011). Особливості використання вільного часу населення України. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький. Вип. 2. С. 367-370. 2. Садовський О., Кириченко В.(2016). Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 20. С. 154-158. 3. Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. (2012). Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. Розділ III. Екологія. № 9. С. 370-374. 4. Степанова I.B., Федоренко Є.О. (2016). Організаційнометодичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація. 188 с. <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жданова О. М., Тучак А. М. та ін. (2000). Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний. посібник. Луцьк: Вежа. 240 с. 2. Завидівська Н. Н (2009). Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів. Вип. 13, т. 2. С. 47-53. 3. Завидівська Н. Н (2008). Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. С. 236-237.
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види фізичної рекреації за доступністю. 2. Класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності <p><i>Терміни виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять</i></p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пангалов С.Б. (2011). Особливості використання вільного часу населення України. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький. Вип. 2. С. 367-370. 2. Садовський О., Кириченко В.(2016). Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 20. С. 154-158.

	<p>3. Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. (2012). Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. Розділ III. Екологія. № 9. С. 370-374.</p> <p>4. Степанова І.В., Федоренко Є.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація. 188 с.</p> <p><i>Допоміжні джерела</i></p> <p>1. Жданова О. М., Тучак А. М. та ін. (2000). Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний. посібник. Луцьк: Вежа. 240 с.</p> <p>2. Завидівська Н. Н (2009). Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів. Вип. 13, т. 2. С. 47-53.</p> <p>3. Завидівська Н. Н (2008). Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. С. 236-237.</p>
--	--

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної добросерединності

Студенти мають дотримуватись правил академічної добросерединності відповідно до «Кодексу академічної добросерединності ІДГУ». Наявність академічного plagiatu в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання

завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброочесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Зразок модульної контрольної роботи:

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. Властивості адаптації. їх значення для практики фізичного виховання.
2. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Форма підсумкового контролю: екзамен

Перелік питань для підготовки до екзамену:

1. Мета, завдання та принципи оздоровчої фізичної культури.
2. Структура оздоровчої фізичної культури.
3. Основні рухові режими в оздоровчій фізичній культурі.
4. Засоби оздоровчої фізичної культури.
5. Причини стомлення організму та як протікають процеси відновлення в організмі.
6. Загальна уява про гомеостаз і адаптацію.
7. Генотипова і фенотипова адаптація.
8. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність).
9. Термінова і накопичувальна адаптація.
10. Властивості адаптації. їх значення для практики фізичного виховання.
11. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.
12. Дати визначення понять «спортивна діяльність», «масовий спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів».
13. Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
14. Назвати форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
15. Характеристика організації занять у групах здоров'я.
16. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).
17. Особливості роботи у спортивних секціях.
18. Характеристика організації роботи фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання.
19. Технологія організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.
20. Дати визначення поняття та навести приклади: "накопичувальна адаптація".
21. Дати характеристику стадіям довготривалої адаптації.
22. Дати визначення понять "фізкультурно-оздоровча технологія", "фітнес-програма". Класифікація фітнес-програм.
23. Охарактеризувати структуру (основні компоненти) фітнес-програм.
24. Визначити і охарактеризувати чинники, що визначають створення нових фітнес-програм.
25. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

26. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
27. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
28. Розкрити переваги і недоліки різних методів силового тренування.
29. Визначити особливості харчування та вимоги на заняттях силової спрямованості.
30. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
31. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді.
32. Класифікувати основні засоби аквааеробіки.
33. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на рекреативних видах рухової активності.
34. Розкрийте зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм.
35. Визначити кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури.
36. Охарактеризуйте нові професії у сфері фітнес-індустрії.
37. Охарактеризуйте засоби психоемоційної регуляції в оздоровчій фізичній культурі.
38. Охарактеризуйте східні системи оздоровлення.
39. Назвати класифікацію видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
40. Назвати основні ознаки ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
41. Назвати основні компоненти ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
42. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор.
43. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці.
44. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні.
45. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі.
46. Дати визначення поняття «туризм» як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
47. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості.
48. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів народного танцю.
49. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів єдиноборств.
50. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів водних видів спорту.
51. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів зимових видів спорту.
52. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру.
53. Використання кольору та аромотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
54. Використання музики та фітотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
55. Сучасний стан проблеми надлишкової маси тіла у дорослого населення.
56. Методи оцінки норми маси тіла та жирової маси. Методи боротьби з надмірною масою тіла.
57. Алгоритм складання індивідуальної програми рухової активності.
58. Визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла.
59. Дати визначення поняття «раціональне харчування». Принципи раціонального харчування.

60. Раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні харчування спортсмебнів.
61. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.
62. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві.
63. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві.
64. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на виробництві.
65. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.
66. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання.
67. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи осіб з обмеженими можливостями.
68. Організація масової фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб з обмеженими можливостями в різних країнах світу.
69. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів зимових видів спорту.
70. Принципи раціонального харчування. Раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні харування.
71. Методика використання дихальної гімнастики
72. Мета і завдання різних видів контролю
73. Методи визначення фізичного стану людини
74. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих
75. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
76. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи у школі та їх завдання.
77. Реалізація фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами в місцях їх масового відпочинку.
78. Вікова періодизація дорослого населення.
79. Мета, завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням.
80. Основні напрямки фізичного виховання дорослих та їх характеристика.
81. Чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей
82. Види фізкультурно-оздоровчих форм заняття
83. Кондиційне тренування
84. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.
85. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби.
86. Методика використання плавання.
87. Рекомендації щодо організації та проведення уроків фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.
88. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
89. Використання музики та фітотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
90. Сучасний стан проблеми надлишкової маси тіла у дорослого населення.

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-балльною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкоалою
51-100	зараховано

1-50	не зараховано
------	---------------

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-балльну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до

[«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЕКТС в ІДГУ».](#)

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерій оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерій оцінювання модульної контрольної роботи

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерій оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач

доц. Ярчук Г.В.

(підпись)

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я
протокол № 1 від «10 бересень» 2020 р.

Завідувач кафедри

доц. Баштовенко О.А.

(підпись)