

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
(код ОК 21)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни “Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності” циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол від “29” серпня 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для очної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, обов'язкова
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		3-й
		Півріччя
		I, II
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		16
		Групові заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		16
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль, год.
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності” є формування у курсантів цілісного уявлення про сутність, специфіку, закономірності сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних засобів відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення

демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

працювати в команді, планувати та управляти часом;

застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

оцінювати стан військовослужбовців та потребу у фізіологічних, фармакологічних, психологічних засобів відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця, надавати рекомендації щодо їх застосування.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

денна форма здобування освіти												
Номери та назви тем	Усього годин	3 тиж			У т. ч. за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи				
I	2	3	4		6	7	8	9	10	11		
3 курс												
I півріччя												
Тема 1. Основи теорії оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	15	10	5	4		6						
Тема 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	27	20	7	6		10	4					
Всього за I півріччя	42	30	12	10		16	4					
3 курс												
II півріччя												
Тема 3. Рекреаційні методики і форми рухової активності.	42	26	16	6		8	12					
Залік	6	4	2								4	
Всього за II півріччя	48	30	18	6		8	12				4	
Всього за навчальну дисципліну	90	60	30	16		24	16				4	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		42	30	12	І півріччя 3 курсу		
		15	10	5	Тема 1. Основи теорії оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.		
1	Л	2	2	-	Тема 1. Заняття 1. Поняття та класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. 1. Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність. Поняття. 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. 3. Історія розвитку. 4. Функції та структури оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, АІ	[1-12, 25-35]
2	Л	3	2	1	Тема 1. Заняття 2. Поняття та класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. 1. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних верств населення України. 2. Основні поняття фізичної рекреації. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. Дозвілева діяльність. 3. Рекреаційна діяльність та рекреаційний потенціал. <u>Самостійна робота: охарактеризуйте рекреаційну діяльність та рекреаційний потенціал, визначте їх значення для різних верств населення України.</u>	Мультимедійний проектор, комп'ютер, АІ	[1-12, 25-35]
3	ГЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 3. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структури. 1. Загальна характеристика рухової активності 2. Мета та цілі оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-12, 25-35]

4	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 4. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структури. 1. Функції оздоровчо-рекреаційної активності 2. Структури оздоровчо-рекреаційної активності. <u>Самостійна робота:</u> Міжнародний досвід оздоровчо-рекреаційної активності	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-12, 25-35]
5	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 5. Законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. 2. Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Фізична активність та здоров'я.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, зал	[1-12, 25-35]
		27	20	7	Тема 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.		
6	Л	2	2	-	Тема 2. Заняття 1. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Основні принципи та норми. 2. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
7	Л	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Форми та принципи оздоровчо-рекреаційної рухової активності 1. Форми оздоровчо-рекреаційної активності. 2. Принципи організації занять. 3. Основи побудови програм.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
8	Л	2	2	-	Тема 2. Заняття 3. Класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Класифікація рекреаційної діяльності. 2. Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
9	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 4. Принципи та норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Принципи занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю 2. Норми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
10	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 5. Методика організації занять. 1. Засоби рекреації та їх характеристика. Оздоровчо-рекреаційні вправи. 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Норми рухової активності. 3. Характеристика методів визначення рухової активності. <u>Самостійна робота:</u> Значення занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності, види	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]

						занять.						
11	ПЗ	3	2	1		Тема 2. Заняття 6. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Види занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2. Форми занять 3. Застосування знань в практиці організації занять. <u>Самостійна робота:</u> проаналізуйте основні види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності та обґрунтуйте їх значення для підтримки здорового способу життя.	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]				
12	ГЗ	4	2	2		Тема 2. Заняття 7. Принципи організації занять фізичною активністю для оздоровлення. 1. Принципи організації занять. 2. Активність і здоров'я: фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти. 3. Вплив фізичної активності на організм людини. <u>Самостійна робота:</u> принципи організації занять, активність і здоров'я: фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, зал	[5-24]				
13	ГЗ	2	2	-		Тема 2. Заняття 8. Вплив фізичної активності на фізіологічний, психологічний та соціальний стан людини. 1. Фізіологічні зміни, що відбуваються під впливом регулярної фізичної активності. 2. Вплив фізичної активності на психологічний стан та соціальну взаємодію людини.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, зал для занять	[5-24]				
14	ГЗ	2	2	-		Тема 2. Заняття 9. Значення фізичної активності для здоров'я людини. 1. Позитивні ефекти фізичної активності для профілактики захворювань. 2. Визначення оптимального рівня фізичної активності для різних вікових груп.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, зал	[5-24]				
15	ПЗ	4	2	2		Тема 2. Заняття 10. Основи побудови оздоровчих програм. 1. Побудова оздоровчих програм. Основні принципи. Структура, проведення занять. <u>Самостійна робота:</u> Побудова оздоровчих програм.	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]				
			48	30	18	II півріччя 3 курсу						
			42	26	16	Тема № 3. Рекреаційні методики і форми рухової активності						
16	Л	2	2	-		Тема 3. Заняття 1. Рекреаційні методики рухової активності. 1. Методики оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2. Рекреаційні види спорту.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]				

17	Л	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність. 1. Спортивні та рухливі ігри як засоби рекреації. 2. Анімаційно-дозвілева діяльність.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
18	Л	2	2	-	Тема 3. Заняття 3. Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність. 1. Квест як рекреаційно-дозвілева діяльність та методика його організації та проведення. 2. Кінест технології як засіб рекреаційної рухової діяльності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
19	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Рекреаційні види спорту. 1. Рекреаційні види спорту. 2. Їх характеристика та практичне застосування 3. Форми рухової активності на природі. <u>Самостійна робота:</u> <i>Охарактеризуйте основні рекреаційні види спорту та розкрийте їх значення для здоров'я людини.</i>	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
20	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Танцювальні види рухової рекреації. 1. Соціальні танці та їх класифікація. 2. Оздоровча спрямованість танцювання. 3. Види соціальних танців та танцювальні флешмоби. <u>Самостійна робота:</u> <i>Проаналізуйте оздоровчу спрямованість танцювальних видів рухової активності: впливає на фізичний, психологічний та соціальний стан людини.</i>	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
21	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 6. Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність. 1. Квест як рекреаційно-дозвілева діяльність та методика його організації та проведення. 2. Кінест технології як засіб рекреаційної рухової діяльності. <u>Самостійна робота:</u> <i>Розробіть сценарій квесту з рекреаційною спрямованістю.</i>	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
22	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 7. Психологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Психологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2. Вплив мотивації та емоційного стану на залученість людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. <u>Самостійна робота:</u> <i>Провести опитування (або аналіз літератури) про психологічні бар'єри до занять рекреаційною активністю.</i>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-24]
23	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 8. Контроль та оцінка фізичного стану та прогресу. 1. Контроль фізичного стану та прогресу. 2. Оцінка фізичного стану та прогресу. <u>Самостійна робота:</u> <i>Проаналізуйте роль самоконтролю у підтримці та покращенні фізичного стану.</i>	Мультимедійний проектор, комп'ютер, спортивний зал	[5-24]

24	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 9. Рекреаційні заняття у підвищенні рухової активності різних груп населення. 1. Методика проведення та визначення ефективності оздоровчо-рекреаційних занять циклічного характеру у аеробному режимі енергозабезпечення. 2. Екстремальні види спорту як оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних верств населення.	Мультимедійний проєктор, комп'ютер, спортивний зал	[5-24]
25	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 10. Основи гігієни та безпеки під час занять фізичною активністю. 1. Основи гігієни під час занять фізичною активністю. 2. Безпека під час занять фізичною активністю. <u>Самостійна робота:</u> <i>Опишіть заходи першої допомоги при найпоширеніших травмах під час занять спортом та рекреаційною активністю.</i>	Мультимедійний проєктор, комп'ютер	[5-24]
26	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 11. Складання програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Основні етапи складання програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2. Визначення мети та завдань програм залежно від вікової групи та фізичного стану. <u>Самостійна робота:</u> <i>Розробіти програму оздоровчо-рекреаційних занять для групи людей середнього віку, враховуючи їх фізичний стан.</i>	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
27	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 12. Індивідуальні підходи до програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 1. Індивідуальні особливості при розробці програм фізичної активності. 2. Адаптація програм до конкретних потреб та можливостей людей. <u>Самостійна робота:</u> <i>Розробіти індивідуальну програму фізичної активності для людини з обмеженнями здоров'я.</i>	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
28	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 13. Практичне відпрацювання рекреаційних програм. 1. Організація практичних занять за рекреаційними програмами для різних вікових категорій. 2. Критерії оцінки ефективності програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Спортивне та мультимедійне обладнання	[5-24]
29	ПК	6	4	2	Залік	Мультимедійний проєктор, комп'ютер, зал	[1-35]

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань та рівня практичної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів навчальних занять. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Засоби поточного контролю: тестові завдання, застосування дистанційної платформи НУОУ, усне опитування, виконання практичних навичок.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Основу самоконтролю складає підготовка плану відповідей, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі диференційованого заліку й включає в себе перевірку рівня теоретичних знань і практичних навичок.

Для проведення диференційованого заліку використовують тестові завдання, виконання практичних навичок, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-3 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності слухачів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування, залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до

рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання заліку **R_З**

$$R = R_{ГЗ} + R_{ПЗ} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку (екзамену):

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час відповідей володіє фізіологічною термінологією, практичні завдання виконує правильно і впевнено.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено користується фізіологічною термінологією, практичні завдання виконує правильно і чітко.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може

самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом практичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом практичні завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом практичне завдання виконано з грубими помилками.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про фізіологічні основи роботи систем органів людини. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант практичні завдання виконує зі значними помилками, порушує послідовність його виконання, не досягає мети поставленого завдання, не володіє фізіологічною термінологією.

Оцінка за залік (екзамен) не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік (екзамен) враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі очної форми навчання за залік (екзамен):

Максимальна/мінімальна оцінка в балах					
Поточне оцінювання та самостійна робота				Залік	Всього
У тому числі за темами			Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3			
6/3	22/11	42/21	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Групове заняття	2/1
Практичне заняття	6/3

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної

дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо семінарських завдань.
- 1.3. Організаційно-методичні вказівки щодо практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Поняття та класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
2. Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості.
3. Загальна характеристика рухової активності.
4. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структури.
5. Законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Міжнародний досвід.
6. Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
7. Принципи, норми та значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.
8. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
9. Принципи організації занять фізичною активністю для оздоровлення. Фізична активність і здоров'я: фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти.
10. Вплив фізичної активності на організм людини.
11. Основи побудови оздоровчих програм.
12. Рекреаційні види спорту. Форми рухової активності на природі.
13. Психологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
14. Контроль і оцінка фізичного стану та прогресу.
15. Основи гігієни та безпеки під час занять фізичною активністю.

9. Рекомендована література

1. Закон України “Основи законодавства України про охорону здоров’я”, введений в дію постановою Верховної Ради України від 19.12.1992 № 2802-ХІІ (зі змінами).
2. Закон України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”. Відомості Верховної Ради України, 1993, № 45, ст.425 (зі змінами).
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Відомості Верховної Ради України, 1994, № 14, ст.80.
4. Закон України “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні”. Відомості Верховної Ради України, 2006, № 2-3, ст.36
5. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Андрєєва О.В. — К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
6. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Крецевич Т.Ю., Безверхня Г.В. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
7. 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. - Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
8. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / Величко В.В. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
9. Туризм і рекреація : бакалаврський курс: навч. посібн. / за ред. проф. Якименко-Терещенко Н.В. – Харків: Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. інт». 2023. – 573 с.
10. Спеціалізований туризм: навч. посібн. / Богатирьова Г.А., Головань М.Г., Горіна Г.О., Літвінова-Головань О.П., Коптева Т.С., Снігур К.В. – Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2021. – 173 с.
11. Заїкін А. В. Теорія і методика фізичної рекреації: навчально-методичний посібник / Заїкін А.В., Солопчук М.С., Судак Н.І. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. – 363 с.
12. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник / Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В.. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
13. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
14. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті /В. В. Гамалій. –К. : Наук. Світ, 2007 -212 с
15. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
16. Чистякова М. О. Технології організації рекреаційних та спортивних заходів: методичні рекомендації / Чистякова М.О. – Кам’янець-Подільський: Рута, 2018. – 64 с.
17. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Маляр Н.С., Маляр Е.І. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.

18. Організація надання невідкладної медичної допомоги у військових частинах (закладах) Збройних Сил України: методичні рекомендації / [2-е вид., перероб. і доп.] // ГВМКЦ «ГВКГ». – К., 2014. – 144 с.

19. Ортопедія і травматологія / За ред. проф. О.М. Хвисюка. – Х., 2013. – 656 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. – Т-2. С. 320-353.

21. Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч-метод посібник/ укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдаван, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. Ун-т ім. Федьковича, 2021 -132 с.

22. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану. / Колектив авторів // Оперативне завдання, Київ : НУОУ, 2023.

23. Збірник “Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: військова навч.-метод. публ. / Є.Д. Анохін, С.С. Бойко, С.В. Годзь та ін. – Київ: ГУДіП, 2024. – 108 с.

24. Звіт про НДР “Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану” / В.В. Михайлов, С.Ф. Костів, О.В. Петрачков та ін. – Київ: НУОУ, 2023. – 289 с.

25. Юденко О.В., Оленєв Д.Г., Лошицький М.В., Петрачков О.В., Сухорада Г.І. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. Навчальний посібник для здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Київ: НУОУ, 2024, 256 с.

26. Язловицький В.С. Основи фізичної реабілітації [навч. посіб.] / В.С. Язловицький, Г.С. Верич, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград.: РВВ КДПУ імені В. Вінніченка, 2004. – 238 с.

27. Barcelona R. J., Wels M. S., Bunning S. A. Recreational sport, program design, delivery and management. Human Kinetics Publishers, 2016. 304 p.

28. Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving. London : Crown copyright, 2009. 72 p.

29. Brill P. Functional Fitness for Older Adults. Human Kinetics, 2004. 144 p.

30. Canadian Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines Handbook. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology, 2012. 29 p.

31. Harold W., Kohl, Tinker D. Murray. Foundations of physical activity and public health. Human Kinetics Publishers, 2012. 282 p.

32. Jacobs P. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Human Kinetics, 2017. 528 p

33. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies. Human Kinetics, 2010. 200 p.

34. Norman K. V. Exercise and Wellness for Older Adults: Practical Programming Strategies. Human Kinetics, 2010. 176 p.
35. Rittichainuwat B. N. Special Interest Tourism. UK: Cambridge Scholars Publishing, 2018. 311 p.

Інформаційні ресурси у мережі Інтернет

1. Електронна бібліотека Національного університету оборони України, режим доступу: <https://adl.mil.gov.ua/admin/tool/mfa/auth.php>
2. Сайт наукових праць Google Академія, режим доступу: <https://scholar.google.com.ua>
3. Сайт дистанційного навчання Національного університету оборони України, режим доступу: <https://adl.mil.gov.ua/admin/tool/mfa/auth.php>

Розробник: