

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту  
Кафедра фізичної культури і спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 35. Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи**

<b>Освітня програма:</b>	Фізкультурно-спортивна реабілітація
<b>Рівень вищої освіти:</b>	перший (бакалаврський)
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів вищої освіти рівня бакалавра за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Сотник Жанна Григорівна

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол від «27» 08 2024р. № 1.

Завідувач кафедри  
фізичної культури і спорту Ж. Сотник Ж. Сотник

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Гарант освітньої програми В. В. Коваль доц. Коваль В. В.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я фізичної культури і спорту.

Протокол від «27» 08 2024року № 1

Голова В. В. Коваль доц. Коваль В.В.

© Сотник Ж.Г., 2024 рік

© Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імені академіка Степана  
Дем'янчука», 2024 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	<b>Рік підготовки:</b>	
		4-й	4-й
Загальна кількість годин – 90	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	<b>Семестр</b>	
		7-й	7-й
		<b>Лекції</b>	
		20 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		14 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
56 год.	74 год.		
		<b>Вид контролю: залік</b>	

## 2. Мета навчальної дисципліни

**Мета** вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» підготовка фахівців для роботи в оздоровчо-рекреаційній сфері; формування системи теоретичних знань про оздоровчу роль фізичної культури та вміння організовувати, планувати і проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з різним контингентом населення.

### **Завдання :**

- сформувати професійно-прикладні вміння і навички, що необхідні під час проведення спортивно-оздоровчих занять з різними групами населення, віком і фізичною підготовленістю;
- навчити методичним прийомам для застосування оздоровчої фізичної культури за місцем навчання, роботи і проживання, у сфері масового відпочинку;
- формувати навички творчого планування, проведення, контролю та оцінки ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з врахуванням соціальних і вікових показників.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

### **знати:**

- теоретичні положення про оздоровчу роль фізичної культури;
- закономірності динаміки адаптації до фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі;
- закономірності динаміки фізіологічних функцій підростаючого організму при виконанні оздоровчих фізичних вправ;
- фізіологічні основи нормування і критерії оцінки фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі;
- фізіологічне обґрунтування дидактичних принципів оздоровчого фізичного виховання;
- основи спортивно – оздоровчої роботи і загартування дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку, а також дорослого населення

### **вміти:**

- дозувати фізичне навантаження для різного контингенту людей, які займаються оздоровчою фізичною культурою;
- володіти методиками кількісного вимірювання і оцінки рівня здоров'я;
- організовувати, планувати і проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з різним контингентом населення;
- індивідуально підібрати оздоровчу програму для різних верств населення.

### **Загальні компетентності**

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### **Фахові компетентності**

**ФК 3.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

**ФК 5.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**ФК 15.** Здатність проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, фітнесу та адаптивної фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб.

**ФК 16.** Здатність планувати, розробляти та адаптувати зміст занять з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивної фізичної культури з урахуванням вікових, статевих особливостей, рівня стану здоров'я.

**ФК 18.** Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

### **3. Програмні результати навчання**

Опанувавши дисципліну «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи», здобувачі повинні мати такі *програмні результати навчання*:

**ПРН 9.** 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.

**ПРН 10.** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

**ПРН 11.** Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

**ПРН 13.** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**ПРН 15.** Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**ПРН 22.** Обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини.

**ПРН 25.** Організовувати і проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

### **4. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Організація оздоровчої фізичної культури**

##### **Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні**

Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг.

*Література: основна [1; 4; 5], допоміжна [4; 5; 6; 13];  
інформаційні ресурси [1]*

##### **Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства**

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері.

*Література: основна [1; 4], допоміжна [1; 5; 12]*

### **Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів**

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

*Література: основна [4], допоміжна [2; 4; 6]*

### **Тема 4. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах**

Міжнародний рух «Спорт для всіх». Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

*Література: основна [3; 4], допоміжна [7; 14]*

## **Змістовий модуль 2. Методика організації оздоровчої фізичної культури**

### **Тема 5. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування**

Вибір фізичних вправ в оздоровчому тренуванні. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Показники фізичного стану при програмуванні оздоровчого тренування.

*Література: основна [2; 4], допоміжна [1; 8]*

### **Тема 6. Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ**

Оздоровче тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні. Плавання в оздоровчому тренуванні.

*Література: [2; 4; 6], допоміжна [1; 10; 11; 12]*

### **Тема 7. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні**

Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Дозування навантаження під час оздоровчого тренування. Особливості програмування та методика оздоровчих занять спортивними іграми.

*Література: основна [4], допоміжна [1; 10; 11; 12]*

### **Тема 8. Оздоровчі види гімнастики**

Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток сили. Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості. Гімнастичні танцювальні вправи.

*Література: основна [2; 4; 6], допоміжна [1; 9; 10]*

### **Тема 9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі**

Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

*Література: основна [2; 4; 6], допоміжна [1; 9; 10; 12]*

## **Тема 10. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю**

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Класифікація осіб з інвалідністю в залежності від ураження. Мета і завдання спортивно-оздоровчої роботи з людьми, які мають інвалідність. Функції, принципи, види і засоби спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю.

*Література: основна [7; 8], допоміжна [14], інформаційні ресурси [2; 3]*

## **Тема 11. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять**

Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять.

*Література: основна [4; 6], допоміжна [1]*

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
л		п	інд.	с. р.	л		п	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Змістовий модуль 1. Організація оздоровчої фізичної культури</b>										
<i>Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні</i>	<b>8</b>	2			6	<b>8</b>	1			7
<i>Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства</i>	<b>10</b>	2	2		6	<b>10</b>	1	2		7
<i>Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів</i>	<b>6</b>	2			4	<b>6</b>	1			5
<i>Тема 4. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах</i>	<b>10</b>	2			8	<b>10</b>	1			9
<b>Змістовий модуль 2. Методика організації та проведення занять з оздоровчої фізичної культури</b>										
<i>Тема 5. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування</i>	<b>10</b>	2	2		6	<b>10</b>	2	2		6
<i>Тема 6. Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ</i>	<b>6</b>	1	2		3	<b>6</b>				6
<i>Тема 7. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні</i>	<b>6</b>	1	2		3	<b>6</b>				6
<i>Тема 8. Оздоровчі види гімнастики</i>	<b>8</b>	2	2		4	<b>8</b>				8
<i>Тема 9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі</i>	<b>9</b>	2	1		5	<b>9</b>	1	1		7
<i>Тема 10. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю</i>	<b>9</b>	2	1		7	<b>9</b>	1	1		7
<i>Тема 11. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять</i>	<b>8</b>	2	2		4	<b>8</b>	2			6
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>14</b>		<b>56</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		<b>74</b>



## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	2	2
2.	Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ	2	
3.	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	2	2
4.	Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ	2	
5.	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	2	
6.	Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	2	1
7.	Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю	1	1
8.	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	2	
	<b>Разом</b>	10	6

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні	6	7
2.	Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	6	7
3.	Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів	4	5
4.	Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах	8	9
5.	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	6	6
6.	Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ	3	6
7.	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	3	6
8.	Оздоровчі види гімнастики	4	8
9.	Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	5	7
10.	Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю	7	7
11.	Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	4	6
	<b>Разом</b>	<b>56</b>	<b>74</b>

## 7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Організація оздоровчої фізичної культури</b>				
Тема 1. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні	Опрацювання нормативних документів, науково-методичної літератури	Тестування рівня знань	<i>Література:</i> основна [1; 4; 5], допоміжна [4; 5; 6; 13]; інформаційні ресурси [1]	6
Тема 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	Скласти словник термінів, які характеризують організацію оздоровчої фізичної культури (20-30 термінів)	оцінювання словника основних термінів	<i>Література:</i> основна [1; 4], допоміжна [1; 5; 12]	4
Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів	Ознайомлення з сайтами фізкультурно-спортивних центрів; розроблення реклами діяльності спортивно-оздоровчого центру	Реклама діяльності спортивно-оздоровчого центру	<i>Література:</i> основна [4], допоміжна [2; 4; 6]	4
Тема 4. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах	Ознайомлення з сайтами фізкультурно-спортивних центрів; представлення закордонного спортивно-оздоровчого клубу, центру	Презентація закордонного спортивно-оздоровчого клубу, центру	<i>Література:</i> основна [3; 4], допоміжна [7; 14]	8
<b>Змістовий модуль 2. Методика організації та проведення занять з оздоровчої фізичної культури</b>				
Тема 5. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	Скласти словник термінів, які характеризують програмування оздоровчого тренування (20-30 термінів)	оцінювання словника основних термінів	<i>Література:</i> основна [2; 4], допоміжна [1; 8]	6
Тема 6. Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ	Опрацьовування навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування із ходьби, бігу	Презентація програми оздоровчого тренування із ходьби чи бігу	<i>Література:</i> [2; 4; 6], допоміжна [1; 10; 11; 12]	4
Тема 7. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	Опрацьовування навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування зі спортивних ігор	Презентація програми оздоровчого тренування зі спортивних ігор	<i>Література:</i> основна [4], допоміжна [1; 10; 11; 12]	4
Тема 8. Оздоровчі види гімнастики	Опрацьовування навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування з аеробіки (стретчингу)	Презентація програми тренування з оздоровчої гімнастики (на вибір)	<i>Література:</i> основна [2; 4; 6], допоміжна [1; 9; 10]	4
Тема 9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	Опрацювання навчально-методичної літератури; перегляд відео в інтернеті;	Презентувати програму оздоровчих занять для особи похилого	<i>Література:</i> основна [2; 4; 6], допоміжна [1; 9; 10; 12]	8

	відвідування фізкультурно-оздоровчих центрів	віку		
Тема 10. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю	Опрацювання навчально-методичної літератури; відвідування інвацентрів; визначити види спорту та рухової активності для осіб з інвалідністю	Презентація видів рухової активності для осіб з інвалідністю	<i>Література: основна [7; 8], допоміжна [14], інформаційні ресурси [2; 3]</i>	6
Тема 11. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	Ознайомитися з методами контролю в оздоровчому тренуванні	Перелік методів, які застосовуються в контролі за оздоровчим тренуванням	<i>Література: основна [4; 6], допоміжна [1]</i>	6

## 8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

## 9. Методи контролю

При вивченні студентами курсу «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
- індивідуальне та фронтальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- тестовий підсумковий контроль.

## 10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Охарактеризуйте стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Охарактеризуйте роль спортивно-оздоровчих товариств у залучення населення до занять фізичною культурою і спортом.
3. Дайте визначення понять «фізкультурно-оздоровчий менеджмент», «фізкультурно-оздоровчий маркетинг».
4. Назвіть типи спортивно-оздоровчих організацій. Як вони класифікуються?
5. Розкрийте сутність системи функцій, які виконують спортивно-оздоровчі організації.
6. Опишіть підсистеми, які складають структуру спортивно-оздоровчої організації.
7. Дайте визначення фізкультурно-оздоровчих послуг. Назвіть їх види.
8. Розкрийте сутність маркетингової діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури.
9. Назвіть завдання та охарактеризуйте форми спортивно-оздоровчої діяльності в дошкільних установах.
10. Сформулюйте завдання та охарактеризуйте особливості поєднання спортивно-оздоровчої роботи з фізичним вихованням у загальноосвітніх школах, коледжах.
11. Опишіть напрями та завдання виробничої фізичної культури.
12. Назвіть групи професій, на які поділяються працівники для проведення занять з оздоровчої фізичної культури.
13. Охарактеризуйте організаційні форми відновлювальних занять.
14. Зазначте особливості організації оздоровчої фізичної культури з людьми, які проживають у сільській місцевості.
15. Охарактеризуйте особливості організації оздоровчої фізичної культури за місцем проживання.
16. Визначте зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях відпочинку, оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.
17. Охарактеризуйте особливості організації та проведення спортивно-оздоровчих занять в оздоровчих групах різних типів.
18. Дайте визначення пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності.
19. Сформулюйте завдання та принципи пропаганди.
20. Охарактеризуйте форми пропаганди: усна, друкована, наочна, ЗМІ.
21. Дайте визначення реклами у спортивно-оздоровчій діяльності.
22. Викладіть принципи рекламної діяльності.
23. Охарактеризуйте засоби розповсюдження реклами.
24. Дайте визначення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.
25. Назвіть соціально важливі завдання, які вирішують такі заходи.
26. Вкажіть принципи проведення заходів змагальної спрямованості.
27. Охарактеризуйте аспекти діяльності оргкомітету з проведення спортивно-оздоровчого заходу.
28. Назвіть розділи, які складають положення про змагання.

29. Поясніть порядок застосування різних засобів проведення змагань та зрівняння їх результатів.
30. Що Вам відомо про історію виникнення міжнародного оздоровчого руху «Спорт для всіх»?
31. Які вимоги до оздоровчих програм висуває Європейська Хартія «Спорт для всіх» (1975 року)?
32. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчу діяльність у США і Франції.
33. Які особливості розповсюдження руху «Спорт для всіх» у Німеччині, Бельгії, інших зарубіжних країнах?
34. Назвіть спільні риси та розбіжності в організації діяльності муніципальних та приватних оздоровчих клубів зарубіжних країн.
35. Охарактеризуйте американську модель спортивно-оздоровчого клубу.
36. Визначте особливості скандинавського варіанту організації роботи оздоровчого клубу.
37. Чим відрізняються побудова німецької моделі оздоровчого клубу від американської та скандинавської.
38. Запропонуйте модель спортивно-оздоровчого клубу, який здійснює діяльність у Вашому регіоні.
39. Запропонуйте модель спортивно-оздоровчого клубу для осіб з інвалідністю.
40. Дайте визначення понять «рухова активність», «оздоровче (кондиційне) тренування», «фізичний стан», «Фізична рекреація».
41. Обґрунтуйте, які види спорту та рухової активності підходять для проведення занять оздоровчої фізичної культури.
42. Назвіть способи нормування рухової активності людини.
43. Визначте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
44. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
45. Визначте основні фактори, які визначають рівень фізичного стану людини.
46. Розкрийте залежність спрямованості оздоровчого тренування від рівня фізичного стану.
47. Вкажіть параметри фізичного навантаження для осіб з різним рівнем фізичного стану.
48. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі оздоровчого тренування для осіб з різним рівнем фізичного стану.
49. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
50. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
51. Вкажіть раціональні параметри фізичного навантаження за показниками ЧСС.
52. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).
53. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від рівня фізичного стану.
54. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки ходьби та бігу.
55. Розкрийте особливості програм оздоровчого тренування з використанням

ходьби та бігу на лижах.

56. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
57. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
58. Розкрийте особливості раціонального дихання (руховий дихальний цикл) при виконанні циклічних вправ.
59. Обґрунтуйте, що спортивні ігри можуть засобом оздоровлення.
60. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор як засобів оздоровлення залежить від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається.
61. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?
62. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
63. Вкажіть методичні прийоми оптимального дозування фізичного навантаження в спортивних іграх.
64. Розкрийте сутність різних підходів до складання програм оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор.
65. У якій послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
66. Вкажіть структуру та зміст оздоровчого тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
67. Розкрийте особливості комплектування фізкультурно-оздоровчих груп та команд на заняттях спортивними іграми.
68. Назвіть вимоги правил безпеки в оздоровчих заняттях спортивними іграми.
69. На які умовні групи поділяються оздоровчі види гімнастики?
70. Дайте характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
71. Назвіть мету та особливості змісту занять аеробікою.
72. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
73. У чому полягають особливості методики оздоровчого тренування, яке спрямоване на розвиток сили?
74. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
75. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
76. Яким чином визначається фізичне навантаження в оздоровчих заняттях танцями?
77. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К. Купера?
78. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
79. У чому полягають особливості оздоровчого тренування в перший період зрілого віку?
80. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування у другий період зрілого віку?
81. У чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків, старших 40 років?
82. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять із

особами похилого та старшого віку?

83. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку.

84. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?

85. Вкажіть особливості методики оздоровчого тренування жінок залежно від віку.

86. Розкрийте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.

87. Назвіть види контролю в оздоровчому тренуванні.

88. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовуються в первинному контролі.

89. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.

90. Наведіть приклади комплексних діагностичних експрес-системи оцінки фізичного стану.

91. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.

92. Яким чином під час оперативного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальних можливостей тих, хто займається?

93. Коли проводиться етапний контроль в оздоровчому тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?

94. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.

95. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану?

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий контроль	Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	40	100
6	4	4	8	6	4	4	4	8	6	6		

### 12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Здобувач всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває; вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; - самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.		зараховано

82-89	B	Здобувач повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.		
74-81	C	Здобувач в загальному роботу виконав, але при складанні заліку відповідає з певною кількістю помилок; вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою		
64-73	D	Здобувач знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; виконує завдання зі значною кількістю помилок; ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; допускає на заняттях, чи при складанні заліку помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.		
60-63	E	Здобувач володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.		
35-59	FX	Здобувач виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	Здобувач володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано

### 13. Методичне забезпечення

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі і для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).



## 14. Рекомендована література

### Базова

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир. 2022. 124 с.
2. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, І. В. Котова, В. І. Поляковський. Луцьк : Вежа. 2000. 248 с.
5. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг. Суми. 2012. 298 с.
6. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. 2020. 139 с.
7. Manual for the professional in adapted physical activity. URL: [https://www.hi-us.org/sn\\_uploads/document/Rehabilitation\\_Manual\\_for\\_the\\_Professional\\_in\\_Adapted\\_Physical\\_Activity.pdf](https://www.hi-us.org/sn_uploads/document/Rehabilitation_Manual_for_the_Professional_in_Adapted_Physical_Activity.pdf).
8. Physical Activity, Active Living, and Sport Resource Catalogue Online resources for Canadians living with disabilities. URL: <https://cdpp.ca/sites/default/files/Physical%20Activity%2C%20Active%20Living%2C%20and%20Sport%20Resource%20Catalogue.pdf>

### Додаткова

1. Андрєєва О.В, Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. № 2. С. 59–66.
2. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. Київ: Науковий світ, 2007. С. 7-53.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. № 2. С. 44-52.
4. Дутчак М. В. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 142-149.
5. Дутчак М. В. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 351-353.
6. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання. І установча науково-практична конференція «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна», Київ. 2014. С. 48-53.
7. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного

виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. № 3. С. 49–58.

8. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України, 2015. С. 56–63.

9. Морозинський В. Й. Методика викладання гімнастики і оздоровчої роботи. Рівне: "РЕГІ". 2006. 315 с.

10. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Суми. 2008. 164 с.

11. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення. Дніпро. 2016. 194 с.

12. Сотник Ж., Стецик Ю., Ковальчук П. Сучасні підходи реабілітаційного фітнесу. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції* : зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 14 листоп. 2024 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. – Рівне : МЕНУ, 2024. – Ч І. – С. 267-269. <https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/handle/123456789/5168>

13. Сотник Ж. Г., Мінько Д. В. Волейбол для осіб з ураженнями порно-рухового апарату. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 71-74. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/download/272/8256/18621-1?inline=1>

Сотник Ж. Г. Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрах. Інноваційні методи фізичного розвитку : збірник есе програми авторського курсу. 7 жовтня – 17 листопада 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 7-10.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzQXKhPLFQCcFwzbfmFFBPTbSpdH?projector=1&messagePartId=0.1>

14. Сотник Ж., Кравчук Я., Леськів-Бондарчук Г. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С.27-28.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#search/vaschuk.liuda%40vnu.edu.ua/FMfcgzQVxRGDMgStCjPSXqpJtJMFfDvc?projector=1&messagePartId=0.2>

15. Сотник Ж., Коваль В. Підготовка здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до проведення спортивно-оздоровчої роботи з особами, які мають інвалідність. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: прогр. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (28 березня 2024 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. С. 48-49.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#search/vaschuk.liuda%40vnu.edu.ua/FMfcgzGxSIMCHNpXPDmWIPICFFwjprXw?projector=1&messagePartId=0.1>

16. Сотник Ж., Кравчук Я., Вовнянко І. Формування професійних компетентностей бакалаврів фізичної культури і спорту до проведення спортивно-оздоровчої роботи та фізкультурно-спортивної реабілітації. *Проблеми активізації*

*рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (10–11 травня 2024 року, м. Львів)/ за заг. ред. Л. Чеховської. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. С. 291-295.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#search/recreation%40ldufk.edu.ua>

17. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. К.: Кондор. 2007. 164 с.

18. Цимбалюк І. О., Павліха Н. В., Цимбалюк С. М. Сталий розвиток спортивно-оздоровчої сфери регіону заради миру та безпеки. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 254 с.

19. Sotnyk Z. G., Kravchuk Ya. I., Hariievskiy Yu. V. Ways to improve the activities of children's and youth sports schools for persons with disabilities. The significance of physical culture and sports for human health (March 6–7, 2024. Riga, the Republic of Latvia): International scientific conference. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 34-37.

20. Recreation Sport Clubs. URL:

[https://www.uwo.ca/campusrec/sport\\_clubs/Recreational-Sport-Clubs-Program-Manual-2022-2023.pdf](https://www.uwo.ca/campusrec/sport_clubs/Recreational-Sport-Clubs-Program-Manual-2022-2023.pdf).

### **Інформаційні ресурси**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

2. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahod>

3. Physical Activity and Persons with Disabilities. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=7mnA7ChngaE>