

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра Теорії та методики олімпійського і професійного спорту



***ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ***  
***СИЛАБУС***

2021 – 2022 навчальний рік

**Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.**

Протокол від «\_\_1\_»вересня 2021року № 1

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_ ( \_Бабаліч В.А.\_)

(підпис)

(ініціали та прізвище)

**Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Собко Наталія Григорівна**

**Ел. адреса: [sobkonat20@gmail.com](mailto:sobkonat20@gmail.com)**

**Інша контактна інформація:**

## 2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	Другий магістерський
Форма навчання:	Денна / денна (перехресний вступ) /заочна
Курс:	1 / 2
Семестр:	2 / 3

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	Вибіркова
Кількість кредитів –	3
Блоків (модулів) –	2 блоки (3 розділи)
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	2 год.
<b>Лекції</b>	8/10/4 год.
<b>Практичні, семінарські</b>	6/8/2 год.
<b>Лабораторні</b>	0 год.
<b>Самостійна робота</b>	56/50/84 год.
<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)</b>	ІПР
<b>Вид підсумкового контролю:</b>	залік
<b>Сторінка дисципліни на сайті університету</b>	<a href="http://moodle.kspu.kr.ua/mod/page/view.php?id=18178">http://moodle.kspu.kr.ua/mod/page/view.php?id=18178</a>
<b>Зв'язок з іншими дисциплінами.</b>	Перетренованість і травматизм спортсменів. Загальна теорія підготовки спортсменів. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті

### **Анотація до курсу**

У всьому світі постійно зростає число людей, які потребують відновлення здоров'я, втраченого з різних причин. Особливу групу представляють спортсмени, оскільки спорт став одним з видів професійної діяльності людини.

Фахівці, що випускаються вищими навчальними закладами фізкультурного напрямку, мають глибоко знати теоретичні та методичні аспекти фізичної рекреації, особливості організації, підготовки та проведення занять рекреаційного характеру, планування туристських та інших заходів.

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета навчальної дисципліни:** формування у студентів системи знань, навиків і умінь в області оздоровчо-рекреативної фізичної культури; ознайомити з інноваційними фізкультурно-оздоровчими технологіями та шляхами їх інтеграції в практику фізичної культури різних груп населення, що є необхідним елементом становлення фахівця.

Основними завданнями вивчення дисципліни "Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті" є:

- розкриття перспективних напрямків в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі;
- формування у майбутнього фахівця комплексу знань і умінь, що відображають здоров'язберігаючі і здоров'язрозвиваючі аспекти фізичної культури і спорту;
- забезпечення освоєння системи знань в області фізкультурно-оздоровчих технологій, цілісного осмислення змістовної сторони професійної діяльності в сфері оздоровчо-рекреативної фізичної культури;
- створення уявлення про сучасні наукові концепції в медико-біологічній, психолого-педагогічній областях знань в сфері оздоровчої фізичної культури;
- забезпечення освоєння студентами системи методичних знань і практичних навичок в процесі застосування різних чинників оздоровлення, традиційних і нетрадиційних фізкультурно-оздоровчих технологій в сфері фізичної культури і спорту;
- формування вміння і навичок забезпечення різних видів контролю та управління за психофізичним і функціональним станом різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- навчання виробленню стратегії, моделюванню побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням генотипологічних особливостей (індивідуально-типологічних особливостей, фізичного стану) тих, що займаються;
- формування у майбутніх фахівців активного творчого ставлення до самостійного підвищення професійного рівня, розширення науково-теоретичної бази, вдосконалення практичних навичок у вирішенні низки завдань професійної діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у студента мають бути сформовані/закріплені такі компетентності:

#### **загальні:**

- здатність планувати та управляти часом;
- вільно користуватися українською та іноземною мовами як засобом ділового спілкування;

- здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання і вміння, в тому числі в нових галузях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності;
- здатність проведення досліджень на відповідному рівні, пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення цілей напрямку;
- здатність до ефективної міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських і національних цінностей;
- навички здійснення безпечної діяльності в умовах професії;
- здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального і фізичного вдосконалення своєї особистості;
- здатність вирішувати проблемні ситуації;
- готовність брати на себе відповідальність за свої рішення в рамках професійної компетенції;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### **спеціальні:**

- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою результативності тренерської діяльності;
- володіння навичками використання інформаційних технологій для вирішення експериментальних і практичних завдань у галузі фізичної культури і спорту;
- здатність розробляти цільові тренувальні програми і плани підготовки спортсменів різної кваліфікації;
- здатність оцінювати ефективність прийнятих організаційно-управлінських рішень та оптимізувати процес управління;
- спроможність до вдосконалення власного рівня професіоналізму через організацію процесу підготовки спортсменів;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

#### **Програмними результатами навчання є:**

##### **Знання**

- знає основні законодавчі документи, нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо та вмє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури;
- знає традиційні та інноваційні методики управлінської діяльності тренера-викладача в обсязі, необхідному для виконання всіх функцій і напрямів його діяльності;
- знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

##### **Уміння**

- планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

- вмiє розробляти перспективнi та оперативнi плани i програми конкретних занять в сферi дитячо-юнацького спорту та зi спортсменами масових розрядiв.
- здатний скласти планувальну i звітну документацiю, організувати та проводити спортивнi змагання.
- уміння використовувати основи теорії та закономірностi адаптації в процесі організації та проведення тренувального i педагогiчного процесу з фiзичного виховання та спортивного тренування.
- здатний робити науково-обґрунтований вибiр, орієнтацію, управління, контроль, моделювання й прогнозування в системі підготовки спортсменiв.
- уміння використовувати позатренувальнi i позазмагальнi чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменiв.
- уміння застосовувати сформованi компетенції для ідентифікації i розв'язання стандартних i нестандартних професійних ситуацій.

### **Комунікація**

- уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з рiзних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийом створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- уміння актуалізувати та застосовувати комунікативнi знання, навички, уміння, установки, стратегії i тактики комунікативної поведінки, здобутий досвід комунікативної діяльності, а також індивідуально-психологічнi якості особистості з адля успішного здійснення в конкретних умовах педагогiчної комунікативної діяльності зi спортсменами, їхніми батьками та колегами.

### **Автономія i відповідальність**

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення набутих знань з допомогою самоосвіти; вміння представити i оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здатність продемонструвати знання основ професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності в галузі організації навчально-тренувального процесу;
- здатність інтерпретувати результати власних наукових досліджень та виявляти їх практичну значимість;
- здатність розробляти комплексні програми рекреаційної діяльності для рiзних груп населення;
- здатність до творчого пошуку, оригінального вирішення непередбачуваних проблем у професійній діяльності;
- бути здатним нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свiдомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів i гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

## Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж . 1.  2 акад . год.	<p><b>Розділ І.</b> Тема 1: Походження рекреації та її сутність. -Визначення понять «рекреація» та «фізична рекреація». - Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. -Соціально-культурні аспекти рекреації. -рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. -форми та функції рекреації</p> <p>Тема 2. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. -Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови. 2-Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування. -Якість життя – високоінтегрована характеристика розвитку суспільства. -Рациональне харчування і здоров'я людини.</p>	Лекція 1	<p>Основна: 1, 2, 5, 8, 9 Допоміжна: 5, 12 Інформаційні ресурси: 1</p>	<p>Усне (письмове) повідомлення (презентація) щодо: історія формування рекреації (2 год.);</p> <p>Усне (письмове) повідомлення (презентація) щодо: рекреаційна активність людини (2 год.).</p> <p>Усне (письмове) повідомлення (презентація): 1) складові здоров'я (2 год.); 2) збалансоване харчування (2 год.); 3) оптимальний руховий режим (2 год.).</p>	<p>4/4/4</p> <p>4/4/4</p> <p>4/4/4</p> <p>4/4/4</p> <p>4/4/4</p>	

<p><b>Тиж . 2.</b>  <b>2</b> <b>акад</b>  <b>год.</b></p>	<p>Тема 1. Теми для обговорення: Походження рекреації та її сутність. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. -назвіть чинники розвитку, обґрунтуйте завдання і дайте характеристику рекреації в сучасному суспільстві. -визначіть соціально-культурні аспекти рекреації. -дайте характеристику рекреації як соціально-культурному явищу, -назвіть її різновиди і дайте характеристику. -назвіть форми та функції рекреації; -назвіть компоненти і передумови «здоров'я» людини, показники здорового способу життя.</p>	<p>Практична заняття 1</p>	<p>Основна: 4, 5, 6, 7, 8 Допоміжна: 11</p>	<p>Активна участь у обговоренні теми</p>	<p>5</p>	
<p><b>Тиж . 3.</b>  <b>2</b> <b>акад</b>  <b>год.</b></p>	<p>Тема 3. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. 1-Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. -Структура фізичної підготовленості людини.</p>		<p>Основна: 8 Допоміжна: 3, 13 Інформаційні ресурси: 1</p>	<p>Усне (письмове) повідомлення (презентація): руховий потенціал людини (2 год.)</p>	<p>4/4/4</p>	
	<p>Тема 4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. -Визначення раціонального змісту й обсягу рухової активності. 2-Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. 3-Контроль за</p>	<p>Лекція 2</p>	<p>Основна: 6, 8 Допоміжна: 6, 8, 10 Інформаційні</p>	<p>Усне (письмове) повідомлення: 1) визначення обсягу рухової активності (2 год.); 2) комплексні експрес-системи діагностики фізичного стану (2 год.)  ІПР: особливості проведення оздоровчих занять з різними верствами населення (діти, студентська молодь, особи зрілого віку, жінки) (на вибір) (8 год.)</p>	<p>4/5/5  4/5/5</p>	



	оздоровчим ефектом рекреаційних занять.		ресурси: 1		15/15/ 15	
<b>Тиж . 4.</b> <b>Зака д. год.</b>	Тема 3,4. Теми для обговорення: Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. -назвіть закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. -означте структуру фізичної підготовленості людини; -обґрунтуйте способи визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. -яким чином враховуються вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. -як здійснюється контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.	Практичне заняття 2	Основна: 1, 2, 5, 8, 9  Допоміжна: 3, 5, 12, 13  Інформаційні ресурси: 1	Активна участь у обговоренні теми	5	
<b>Тиж . 5.</b> <b>Зака д. год.</b>	Тема 5. Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. Рекреаційні ігри. -Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності;	Лекція 3	Основна: 5, 6, 8 Допоміжна: 6, 7, 8, 9, 10, 13  Інформаційні	Усне (письмове) повідомлення: 1) програма оздоровчого тренування із застосуванням циклічних вправ (ходьба, біг, вело, плавання, пересування на лижах) (8 год.); Усне (письмове) повідомлення (презентація): рухливі ігри, забави та розваги як засоби рекреаційної діяльності (6 год.);  Усне (письмове) повідомлення (презентація):	15/15/ 15	

	-Спортивні ігри як засіб рекреаційної діяльності.		ресурси: 1	спортивні ігри як засіб рекреаційної діяльності. (6 год.).	по 2/3/3 б. за вид (6/9/9 ) 3/3/3	
<b>Тиж . 6</b> <b>Зака д. год.</b>	Тема 5. Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. - Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації; Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики; Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика	Лекція 4	Основна: 4, 5 6, 8, 9  Допоміжна: 1, 3, 4, 8, 9, 11  Інформаційні ресурси: 1	Реферат: оздоровчі види гімнастики: східні, європейські. (8 год.)	10/10/ 10	
<b>Тиж . 7</b> <b>Зака д. год.</b>	Тема 5. Тема для обговорення: Ігри як ефективний засіб рекреації. -перелічіть рекреаційні ігри; -обґрунтуйте методику проведення українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності.	Практичне заняття 3	Основна: 5, 6, 8 Допоміжна: 7, 8, 9, 13	Активна участь у обговоренні теми	5	

Тиж . 8 Зака д. год.	Тема 6. Туризм як засіб фізичної рекреації. 1. Розвиток туризму в Україні. 1. Класифікація видів туризму. 2. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.		Основна: 4, 5, 6, 8, 9 Допоміжна: 1, 2, 9, 10, 11 Інформаційні ресурси: 2	Усне (письмове) повідомлення: 1) історія становлення сучасного туризму (2 год.) 2) рекреаційно-туристичні ресурси України (2 год.)	2/2/2  2/2/2	
-------------------------	--	--	---	--	--------------------	--

## 6. Література для вивчення дисципліни.

1. Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории. *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии и перспективы*: тез. докл. Междунар. науч. конгр. Москва, 1998. Т. 2. С. 521-522.
2. Дугчак М.В. Система спорту для всіх як складова здорового способу життя. *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : тези доповідей Міжнар. наук. конгр. Київ : Олімпійська література, 2010. С. 613.
3. Дугчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
4. Приступа Євген, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2007. № 1. С. 106 - 112.
5. Приступа Євген, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук, пр./ за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2007. № 1. С. 112 - 120.
6. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 5. С. 17 - 19.
7. Стафійчук В.І. Рекреалогія. Київ: Альтерпрес, 2008. 263 с.
8. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

9. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М.Г. Бердус, В.В. Чувилін [и др.] // *Современный олимпийский спорт и «спорт для всех»* : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. Варшава, 2002. С. 223-224.

### Допоміжна

1. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів, 2004. С. 244-245.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. Київ: Київський університет, 2001. 395 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України, 2004. 82 с.
4. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10. Т. 1. Львів, 2006. С. 191-196.
5. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 39 с.
6. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук.світ, 2008. 198 с.
7. Літала сорока по зеленім гаю. Дитячі та молодіжні українські народні ігри / упоряд. Г.Т. Довженюк. Київ: Молодь, 1990. 160 с.
8. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. СПб.: Комплект, 1995. 302 с.
9. Мороз Ю.М. Особливості розвитку рекреаційної сфери в Україні та світі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро* : Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. С. 123-126.
10. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / О.М. Жданова, А.М. Тучак [та ін.]. Луцьк: Вежа, 2000. 240 с.
11. Приступа Е.Н., Линец М.М. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности : Междунар. научн.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физ. культуры и спорта : докл. пленарных заседаний, Минск, 27-28 мая 2010 г. / ред. кол.: М.Е. Кобринский [и др.]. Минск: БГУФК, 2010. С. 206-214.
12. Приступа Є.Н. Фізична активність - найкращі ліки, або чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? *Дзеркало тижня*. 2007. 24 лют. С. 14.

13. ХоулиЗдвард Т.,Френкс Б. Дон Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олимпийская литература, 2004. 376 с.

### Інформаційні ресурси

1. Ажиппо О.Ю. Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*, № 1, 2014. С. 41-46.: URL : <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>

2. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць/Харків : ХДАФК, 2016. 358 с. URL : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

### 7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті», є сумою балів за активну участь у обговоренні питань на практичних заняттях та виконання самостійної роботи – 100 балів.

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

### Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота (денна форма)					Сума 100 балів
Розділ 1		Розділ 2	Розділ 3		
Т 1	Т 2	Т3, Т 4	Т 5	Т 6	
13	12	32	39	4	

25 балів	32 бали	43 бали	
----------	---------	---------	--

**Примітка**

**Розділ 1.**

*Тема 1.* Студент отримує максимум 5 балів за відповідь напрактичному занятті та максимум 8 балів за самостійну роботу (13балів).

*Тема 2.* Студент отримує максимум 12 балів за самостійну роботу (12балів).

**Розділ 2.**

*Тема 3, 4.* Студент отримує максимум 5 балів за відповідь напрактичному занятті та максимум 27 балів за самостійну роботу (32балів).

**Розділ 3.**

*Тема 5.* Студент отримує максимум 5 балів за відповідь на практичному занятті та максимум 34 бали за самостійну роботу (39 бали).

*Тема 6.* Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

Поточне тестування та самостійна робота (заочна форма)						Сума
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		
Т 1	Т 2	Т3	Т 4	Т 5	Т 6	100 балів
8	12	4	35	37	4	
<b>20 балів</b>		<b>39 бали</b>		<b>41 бали</b>		

## **Примітка**

### **Розділ 1.**

**Тема 1.** Студент отримує максимум 8 балів за самостійну роботу (8балів).

**Тема 2.** Студент отримує максимум 12 балів за самостійну роботу (12балів).

### **Розділ 2.**

**Тема 3.** Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

**Тема 4.** Студент отримує 5 балів за присутність на занятті, максимум 5 балів за відповідь на практичному занятті та максимум 25 балів за самостійну роботу (35 балів).

### **Розділ 3.**

**Тема 5.** Студент отримує максимум 37 балів за самостійну роботу (37 балів).

**Тема 6.** Студент отримує максимум 4 бали за самостійну роботу (4 бали).

## **8. Підсумковий контроль**

**Залікові питання до дисципліни «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорті» Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт:**

1. Визначення понять «рекреація» та «фізична рекреація».
2. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.
3. Соціально-культурні аспекти рекреації.
4. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
5. Форми та функції рекреації.
6. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови.
7. Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування.
8. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
9. Раціональне харчування і здоров'я людини.
10. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі.
11. Структура фізичної підготовленості людини.
12. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.
13. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
14. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.
15. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.
16. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності;

17. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.
18. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.
19. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації;
20. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики;
21. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.
22. Розвиток туризму в Україні.
23. Класифікація видів туризму.
24. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.

#### **Критерії оцінювання знань студента на практичному занятті:**

Враховується:

- ✓ рівень осмислення навчального матеріалу;
- ✓ рівень сформованості аналітичних вмінь і концептуальних підходів;
- ✓ повнота розкриття питання, логіка викладу, культура мовлення;
- ✓ використання додаткової літератури
- ✓ порівняння, зв'язок з практикою, висновки

**2 бали** – студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, що становить незначну частину навчального матеріалу.

**3 бали** – студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину.

**4 бали** – студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень. Іноді студент вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі і застосовує його на практиці, вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки. Добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

**5 балів** – студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням. Використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує особисту життєву позицію, згоджуючи її із загальнолюдськими цінностями.

#### **Критерії оцінювання реферату:**

Враховується:

- ✓ відповідність темі змісту і форми реферату;
- ✓ глибина, повнота розкриття теми;



- ✓ логіка викладення матеріалу;
- ✓ термінологічна чіткість;
- ✓ рівень навичок самостійної роботи з науковою літературою та вміння критично оцінити її;
- ✓ власне бачення проблеми дослідником, творчий характер роботи;
- ✓ якщо реферат є основою усного повідомлення, враховують і вміння дібрати найсуттєвіший матеріал, укласти тези для короткого виступу;
- ✓ оформлення реферату згідно вимог.

Бали	Критерії оцінювання
"Відмінно" – 5	Робота самостійна, творча. Зміст і форма реферату відповідає плану. У рефераті витримана пропорційність частин. Матеріал викладений логічно й послідовно. Спостерігається термінологічна чіткість. Відсутні фактичні, орфографічні, пунктуаційні, граматичні та стилістичні помилки. Реферат оформлений згідно вимог. Обсяг відповідає встановленим нормам. Під час захисту студент вільно орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді (риторичні уміння; уміння тримати тезу та розгортати її у відповідності до рамок доповіді; уміння визначати особисту позицію; уміння тримати контакт із аудиторією; правильність мови).
"Добре" – 4	Простежується творчий підхід до виконання реферату. Матеріал викладений послідовно, відповідає плану. Інколи простежується порушення логіки. Структура відповідає формі реферату. Наявні незначні фактичні, орфографічні, пунктуаційні, граматичні та стилістичні помилки. Реферат оформлений згідно вимог. Обсяг відповідає встановленим нормам. Під час захисту студент вільно орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. Виявляє достатньо умінь усної доповіді.
"Задовільно" – 3	Простежується спроба підійти до написання реферату самостійно й творчо. Однак план реферату недосконалий, у ньому спостерігається змішування цільових установок. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, установлювати співвідношення між частинами. Наявні фактичні, орфографічні, пунктуаційні, граматичні та стилістичні помилки. У оформленні є деякі недоліки. Обсяг відповідає встановленим нормам. Під час захисту студент вільно орієнтується у матеріалі, але висловлює свої думки недостатньо аргументовано. Виявляє лише окремі уміння усної доповіді.
"Незадовільно" –2	Реферат написаний нашвидку, фрагментарно, позначений несамостійним підходом до виконання. План відсутній або не відповідає змісту й формі. Тема не розкрита.

	При захисті студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Наявні грубі фактичні та мовленнєві помилки.
--	---

Перше перекладання проходить за розкладом. Студент може добрати бали за вказаними завданнями самостійної роботи на власний вибір, прораховуючи їх кількість.