

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

Методичні вказівки для виконання контрольних робіт
з дисципліни
«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» заочної
форми навчання

Методичні вказівки для виконання контрольних робіт з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» заочної форми навчання / Укл.: О.М. Бурка. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – 16 с.

Укладач: О.М. Бурка, старший викладач

Рецензент: О. А. Присяжнюк, доц., канд. хім. наук,
кафедри фізичної реабілітації і рекреації

Затверджено
на засіданні кафедри «Фізичної реабілітації
і рекреації»
Протокол №_
від «»_____2017 р.

НМК факультету
Протокол №_
від «»_____2017 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
Завдання для контрольних робіт для студентів заочного відділення з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності».....	7
Контрольні питання з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»	9
Література для підготовки до практичних занять та виконання самостійної роботи.....	13
Розподіл балів, які отримують студенти.....	15

ВСТУП

Наразі підвищення інтересу до здорового способу життя сприяє необхідності пошуку якісних варіантів забезпечення систематичних занять усіх верств населення руховою активністю. Виконання поставленої мети можливе через поєднання занять фізичними вправами та природніх факторів під час дозвілля. Нажаль, раніше впровадження цього підходу до оздоровлення не було реалізовано через використання лише традиційних засобів корекції здоров'я: масового спорту та лікувальної фізичної культури. Проте названі засоби не змогли забезпечити потребу у руховій активності здорових осіб та мали занадто суворі вимоги до проведення заняття.

Євроінтеграція, а, отже, впровадження у процес життєдіяльності людини інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності вирішило проблему забезпечення необхідного рівня фізичної активності для всіх верств населення. До того ж, названі засоби дають змогу на їх основі створювати різноманітні програми корекції здоров'я (оздоровчі, кондиційні, спортивні, рекреаційні). Як наслідок, можна говорити про підвищення рівня здоров'я суспільства в цілому.

Необхідність використання означених засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності породжує потребу в ознайомленні з ними фахівців, що реалізовуватимуть створені програми.

Отже, метою дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок зі створення оздоровчих занять; проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності; планування оздоровчо-рекреаційної діяльності; навчання підбору засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для широких категорій населення (дітей, дорослих, осіб похилого віку, осіб з особливими потребами та ін.).

Вказівки до виконання контрольних робіт з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» розроблено враховуючи те, що студенти спеціальності «Фізична реабілітація» відповідають освітньо-професійним програмам підготовки при реалізації робочих навчальних планів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», вивчають її на курсах нормативних навчальних дисциплін.

Для контролю вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» передбачені наступні форми організації навчального процесу: лекційні й лабораторні заняття, написання тематичних рефератів, складання екзамену.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета	формування теоретичних знань та практичних вмінь необхідних для правильного вирішення питань з лікування та оздоровлення, профілактики хронічних захворювань та підвищення рівня фізичного здоров'я людини засобами фізичного виховання та фізичної реабілітації
Завдання	вивчення та засвоєння основних правил вибору засобів та методів фізичного виховання та фізичної реабілітації (фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних програм) для лікування та профілактики захворювань, травм та порушень різних фізіологічних систем людини, використання їх на практиці
У результаті знати:	вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: - сутність, структуру, функції, принципи, методичні основи фізичного виховання та фізичної реабілітації хворих та інвалідів; - особливості використання методів та засобів фізичного виховання та фізичної реабілітації при різних нозологічних формах; - види, цілі, завдання та особливості організації фізкультурно-оздоровчих засобів при різних порушеннях та захворюваннях організму
вміти:	- формувати завдання, підбирати відповідні засоби та методи фізичного виховання та фізичної реабілітації; - розробляти індивідуальний план та програми фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності для різних нозологічних та вікових груп; - проводити заняття використовуючи різноманітні засоби фізичного виховання та фізичної реабілітації; - проводити оздоровчо-рекреаційні заняття для різних нозологічних груп, використовуючи різні методи фізичного виховання та фізичної реабілітації

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ
З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

Вказівки до виконання контрольної роботи

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номеру залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант “3”.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, вказати дату виконання і поставити підпис. Робота виконується українською мовою

Варіант 1

1. Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Загальна характеристика аеробіки.
3. Рекреаційні характеристики для немовлят: характеристика впливу, приклади.

Варіант 2

1. Загальні уявлення про механізми оздоровчого впливу фізичних вправ.
2. Загальна характеристика аквааеробіки.
3. Рекреаційні характеристики для дітей до трьох років: характеристика впливу, приклади.

Варіант 3

1. Методологія оздоровчого тренування.
2. Загальна характеристика пілатесу.
3. Рекреаційні характеристики для дошкільнят: характеристика впливу, приклади.

Варіант 4

1. Види дозування навантаження в оздоровчому тренуванні.
2. Загальна характеристика каланетики.
3. Рекреаційні характеристики для дітей молодшого шкільного віку: характеристика впливу, приклади.

Варіант 5

1. Характеристика методик ізотонічних вправ.
2. Загальна характеристика бодіблдингу.
3. Рекреаційні характеристики для дітей середнього шкільного віку: характеристика впливу, приклади.

Варіант 6

1. Основні напрямки оздоровчої фізичної культури рекреативний, реабілітаційний, гігієнічний).
2. Загальна характеристика фітнесу.
3. Рекреаційні характеристики для дітей старшого шкільного віку: характеристика впливу, приклади.

Варіант 7

1. Зміст та вимоги до організації та проведення фізкультурно-оздоровчого тренування.
2. Загальна характеристика стретчингу.
3. Рекреаційні характеристики для молоді: характеристика впливу, приклади.

Варіант 8

1. Види контролю та самоконтролю під час оздоровчого тренування.
2. Загальна характеристика шейпінгу.
3. Рекреаційні характеристики для дорослого населення: характеристика впливу, приклади.

Варіант 9

1. Принципи реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій.
2. Загальна характеристика оздоровчого бігу.
3. Рекреаційні характеристики для вагітних жінок: характеристика впливу, приклади.

Варіант 10

1. Основні природні та функціональні фактори оздоровлення.
2. Загальна характеристика скандинавської ходьби.
3. Рекреаційні характеристики для людей похилого віку: характеристика впливу, приклади.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

1. Базові елементи класифікації рухової активності фітнес-програм.
2. Види дозування навантаження в оздоровчому тренуванні.
3. Види контролю та самоконтролю під час оздоровчого тренування.
4. Використання засобів ОРРА при гіподінамії.
5. Використання засобів ОРРА при захворюваннях дихальної системи.
6. Використання засобів ОРРА при захворюваннях нервової системи.
7. Використання засобів ОРРА при захворюваннях обміну речовин.
8. Використання засобів ОРРА при захворюваннях опорно-рухового апарату.
9. Використання засобів ОРРА при захворюваннях органів зору.
10. Використання засобів ОРРА при захворюваннях органів слуху.
11. Використання засобів ОРРА при захворюваннях органів травлення.
12. Використання засобів ОРРА при захворюваннях серцево-судинної системи.
13. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини.
14. Енергетичні потреби в процесі оздоровчого тренування.
15. Загальна характеристика аеробіки.
16. Загальна характеристика аквааеробіки.
17. Загальна характеристика бодібілдингу.
18. Загальна характеристика каланетики.
19. Загальна характеристика оздоровчого бігу.
20. Загальна характеристика пілатесу.
21. Загальна характеристика скандинавської ходьби.
22. Загальна характеристика стретчингу.
23. Загальна характеристика фітнесу.
24. Загальна характеристика шейпінгу.
25. Загальні уявлення про механізми оздоровчого впливу фізичних

вправ.

26. Зміст та вимоги до організації та проведення фізкультурно-оздоровчого тренування.

27. Класифікація програм ОРРА.

28. Методологія оздоровчого тренування.

29. Народні (національні) ігри як частина ОРРА.

30. Основи біомеханіки у оздоровчому тренуванні.

31. Основні напрямки оздоровчої фізичної культури (оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний, оздоровчо-гігієнічне).

32. Основні природні та функціональні фактори оздоровлення.

33. Оцінка стану здоров'я в оздоровчій діяльності.

34. Оцінка якості та ефективності проведення оздоровчого тренування.

35. Оцінювання рівня рухової активності у осіб різного віку.

36. Правила проведення змагань ОРРА.

37. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення.

38. Принципи реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій.

39. Профілактика як частина ОРРА.

40. Регламент проведення різних форм ОРРА.

41. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

42. Складення системи оздоровчих фізкультурних занять для впливу на обмін речовин.

43. Складення системи оздоровчих фізкультурних занять з використанням циклічних вправ.

44. Складення системи оздоровчих фізкультурних занять з використанням вправ силового характеру.

45. Складення системи оздоровчих фізкультурних занять на основі комплексного підходу.

46. Специфічні ознаки ОРРА.

47. Спортивна діяльність як форма організованої рухової активності.

48. Структура і зміст фітнес-програм

49. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

50. Фізичні вправи: характеристика, класифікація та застосування в процесі оздоровлення.

51. Фітнес-програми силової спрямованості.
52. Характеристика активних видів туризму.
53. Характеристика видів спортивних програм
54. Характеристика водних видів рекреації.
55. Характеристика добової норми рухової активності.
56. Характеристика зимових видів рекреації.
57. Характеристика комплексних фітнес-програм.
58. Характеристика методик ізотонічних вправ.
59. Характеристика оздоровчих програм.
60. Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
61. Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
62. Характеристика основних потреб організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.
63. Характеристика програм ментального фітнесу.
64. Характеристика рекреаційних програм.
65. Характеристика рекреаційно-оздоровчих технологій.
66. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
67. Характеристика Сокольської школи фізичного виховання.
68. Характеристика спортивних програм.
69. Характеристика та основні ознаки технологій.
70. Характеристика та особливості ОРПА для відновлення витривалості.
71. Характеристика та особливості ОРПА для відновлення гнучкості.
72. Характеристика та особливості ОРПА для відновлення проявів спритності.
73. Характеристика та особливості ОРПА для відновлення сили.
74. Характеристика та особливості ОРПА для дітей молодшого шкільного віку.
75. Характеристика та особливості ОРПА для дітей середнього шкільного віку.
76. Характеристика та особливості ОРПА для дошкільнят.
77. Характеристика та особливості ОРПА для немовлят.
78. Характеристика та особливості ОРПА для осіб другого зрілого віку.
79. Характеристика та особливості ОРПА для осіб першого зрілого віку.

- 80. Характеристика та особливості ОРРА для осіб похилого віку.
- 81. Характеристика та особливості ОРРА для старшого шкільного віку.
- 82. Характеристика технологій аеробної спрямованості з використанням елементів єдиноборств.
- 83. Характеристика типів фітнес-програми.
- 84. Характеристика фітнес-програми.
- 85. Характеристика фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
- 86. Характеристика фітнес-програми аеробної спрямованості.
- 87. Характеристика Французької школи фізичного виховання.
- 88. Характеристика функціонального тренінгу як засобу ОРРА.
- 89. Характеристика цільових блоків у фітнес-програмах.
- 90. Характеристика Шведської школи фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Базова

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
4. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третьяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2-24.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров`язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : учб. посіб. – К., 2005. – С. 112.
6. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Методичний посібник / О. Я. Кругляк. – Тернопіль: "Підручники та Посібники", 2002. – 80 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
8. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2003. – 240 с.
9. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов / Сост.: И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Воронеж, 2007.
10. Смирнов Д. И. Фитнес для умных / Д. И. Смирнов. — М. : Эксмо, 2010. —. 440 с. : ил.
11. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. - Ужго- род, ДВНЗ «УжНУ» ; «Говерла», 2015. - 88 с.

12. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський, В. Я. Махов. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова, 2003. – 213 с.

13. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, О. М. Линець та інші; за наук. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 243 с.

14. Чешихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В. В. Чешихина. – М.: Союз, 2000. – 250 с.

Допоміжна

15. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.

16. Марков В. В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека / В. В. Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк: ДонНУ, 2001. – С. 178-181.

17. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. – 256 с.

18. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 176 с.

19. Рекреационные ресурсы. Курортные лечебные факторы и ресурсы. / Под ред. П.Е. Романова.- М.: Ростовский гос. университет, 1980.- ч. 1. – 286 с.

20. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

21. Руденик В. В. Оздоровительный бег: Учебно-методическое пособие / В. В. Руденик. – Гродно: Издательство ГрГУ, 2001. – 89 с.

22. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид модульного і підсумкового контролю та їх рейтингова оцінка (РО)

1. **РО** конспектів матеріалів лекцій та практичних занять – 16 балів;
2. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 50 балів:
 - виконання домашніх завдань – 15 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 15 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 20 балів
3. **РО** підсумкової контрольної роботи – 14 балів
РО індивідуальне завдання 20 балів
I півмодуль **разом 100 балів**
4. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 70 балів у II півсеместрі;
 виконання домашніх завдань – 20 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 20 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 30 балів
5. **РО** Індивідуальне завдання 15 балів
РО підсумкової контрольної роботи 15 балів
II півмодуль **разом 100 балів**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	TSОцінкаEC	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, , практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

