

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів
з дисципліни
«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм
навчання

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм навчання / Укл.: О.М. Бурка. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – 30 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
Зміст дисципліни за модулями.....	8
План практичних занять з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	10
Тести для самостійної роботиз дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	14
Тематика рефератів з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	21
Завдання для контрольних робіт для студентів заочного відділення з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	22
Контрольні питання з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»	24
Література для підготовки до практичних занять та виконання самостійної роботи.....	28
Розподіл балів, які отримують студенти.....	30

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 самостійної роботи 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** 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

Удосконалення навчального процесу передбачає підвищення ролі самостійної роботи. З цією метою дещо скорочується обов'язкове аудиторне навантаження і вивільняється час для самостійної діяльності студентів.

Самостійна робота – органічна частина навчального процесу. Вона допомагає глибоко засвоїти матеріал, закріпити знання, поглибити вміння та навички в пізнавальній діяльності, творчо мислити; виховує організованість і дисциплінованість, активність та ініціативу, настирливість у досягненні мети; сприяє виробленню власних прийомів і методів пізнання, вчить раціонально організовувати та контролювати робочий час.

Однією з форм самостійної роботи є **підготовка до практичних занять**, завдання яких полягає в тому, щоб закріпити і поглибити знання, навчити творчо працювати з літературою, виробити вміння аналізувати процеси і події, розвивати здатність до самостійних суджень, висловлювати і відстоювати свої погляди, навчити готувати реферати, повідомлення з окремих питань, виступати з ними на заняттях.

Виконання **домашнього завдання** можливе у вигляді реферату або усної доповіді на практичному занятті.

Реферат – це короткий виклад у письмовому вигляді або у формі доповіді змісту наукової праці, літератури по темі.

Підготовка рефератів – засіб оволодіння методикою і навичками роботи з літературою, використання загальних теоретичних і методологічних положень в ході аналізу певних процесів, явищ, подій, уміння пов'язати матеріал і реальність, обґрунтувати свої висновки. Разом з тим реферат – одна з форм перевірки знань студентів.

Вимоги до оформлення рефератів та контрольних робіт

Реферат або контрольна робота виконуються на одному боці аркуша білого паперу формату А 4 (210 x 297 мм). Текст розташовується через півтора міжрядкових інтервали до тридцяти рядків на сторінці у текстовому редакторі Word шрифтом Times New Roman, 14 кеглем. Допускається розміщувати таблиці та інші ілюстративні матеріали.

Текст реферату або контрольної роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів берегів: з лівого боку – 30 мм, з правого – 10 мм, зверху та знизу – 20 мм. Абзаци в тексті потрібно починати з відступу, що дорівнює 5-и знакам (1,25). Відступи мають бути однаковими впродовж всього тексту.

Виділення фрагментів тексту реферату або контрольної роботи **жирним шрифтом** або *курсивом* не дозволяється.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА МОДУЛЯМИ

МОДУЛЬ 1. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.

Тема 1. Зміст та загальні поняття «Теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як наукова дисципліна. Основні поняття ТіТОРРА. Структура системи ОРРА. Класифікація форм ОРРА. Фізіологічний вплив засобів ОРРА. Оцінка ефективності засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 2. Методологія оздоровчого тренування.

Зміст та види оздоровчого тренування. Принципи та методи реалізації тренувань. Дозування у оздоровчому тренуванні. Фізіологічні зміни під час занять. Функції та вплив оздоровчого тренування на організм людини.

Тема 3. Види та класифікація засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Види ОРРА. Форми ОРРА. Класифікація видів та форм ОРРА. Оздоровчі програми. Фітнес-програми. Рекреаційні програми. Спортивні програми.

Тема 4. Види та класифікація рекреації.

Визначення поняття «рекреація». Види та форми рекреації. Реалізація видів та форм рекреацій в процесі відновлення здоров'я.

МОДУЛЬ 2. ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ВІДПОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Тема 5-6. Використання засобів ОРРА для відновлення втрачених функцій та профілактики захворювань.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання засобів ОРРА. Методологія використання засобів ОРРА. Засоби ОРРА при лікуванні та профілактиці захворювань серцево-судинної системи. Засоби ОРРА при лікуванні та профілактиці захворювань дихальної системи. Засоби ОРРА при лікуванні та профілактиці захворювань та травмах опорно-рухового апарату. Засоби ОРРА при лікуванні та профілактиці порушень постави. Засоби ОРРА при лікуванні та профілактиці захворювань системи травлення та обміну речовин.

Тема 7. Використання засобів рекреації для відновлення здоров'я.

Клініко-фізіологічне обґрунтування використання впливу рекреацій на організм людини. Рекреаційні програми. Правила та особливості використання рекреацій для осіб різного віку. Активна та пасивна рекреації.

МОДУЛЬ 3. . ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ СТВОРЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ

Тема 8-9. Фізкультурно-оздоровчі технології як засіб ОРРА.

Правила та принципи використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Клініко-фізіологічне обґрунтування впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на організм людини. Аеробіка. Фітнес. Бодібілдінг. Стретчинг. Пілатес. Ментальний фітнес. Функціональний тренінг.

Тема 10-11. Групові та індивідуальні програми оздоровлення.

Правила та принципи створення програм оздоровлення. Фітнес-програми аеробного спрямування. Фітнес-програми аеробного спрямування з використанням технічних пристроїв.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

ТЕМА: ЗМІСТ ТА ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ «ТЕОРІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Мета заняття: вивчення загальних понять дисципліни: мети, об'єкту, предмету та ін..

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Дослідження місця ОРРА в системі охорони здоров'я.
2. Створення словника термінів з дисципліни.

Висновки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

ТЕМА: МЕТОДОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок з побудови різновидів оздоровчого тренування.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення методик побудови тренування.
2. Визначення особливостей побудови тренувань на основі індивідуального та інших підходів.
3. Вирішення ситуаційних завдань.

Висновки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

ТЕМА: ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Мета заняття: вивчення класифікації засобів ОРРА.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення фізіологічного впливу засобів ОРРА на організм людини.

2. Створення структурної моделі засобів ОРРА.

3. Вирішення ситуаційних завдань.

Висновки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

ТЕМА: ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РЕКРЕАЦІЇ

Мета заняття: вивчення класифікації видів та форм рекреації.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Заповнення бланків методик та маршрутною карти хворого.
4. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення фізіологічного впливу видів та форм рекреації на організм людини.

2. Створення структурної моделі видів та форм рекреації.

3. Вирішення ситуаційних завдань.

Висновки.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ 5-7

ТЕМА: ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОРРА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ВТРАЧЕНИХ ФУНКЦІЙ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок зі створення та проведення заходів з корекції та профілактики здоров'я з використанням засобів ОРРА.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Студенти розподіляються на малі групи по 4 – 5 осіб. Кожна команда надалі виконуватиме своє індивідуальне завдання.

Завдання:

1. Клініко-фізіологічне обґрунтування впливу засобів ОРРА на організм.
2. Створення схеми впливу засобу ОРРА (одного на групу) на функціональні системи організму людини.
3. Створення плану проведення профілактичних заходів для осіб різного віку (одного на групу).

Висновки.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ 8-9

ТЕМА: ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ОРРА

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок з організації та проведення фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі корекції здоров'я різних верств населення.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення фізіологічного впливу оздоровчих технологій на організм.
2. Дискусія за темою «Фізкультурно-оздоровчі технології: фізична культура чи засіб фізичної реабілітації».

Висновки.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ 10-11

ТЕМА: СТВОРЕННЯ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок зі створення групових та індивідуальних програм оздоровлення.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Створення індивідуальної програми оздоровлення за наданим діагнозом.
2. Створення групової програми оздоровлення за наданим діагнозом.
3. Складання плану оздоровчих тренувань для осіб з послабленим здоров'ям.

Висновки.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

1. Мимовільні рухи – це:

- а) рухові акти, які людина викликає, регулює і спрямовує на досягнення поставленою нею мети, яка відповідає наявній потребі;
- б) рухові дії, які людина регулює;
- в) рухи, які здійснюються ніби самі по собі без наявної мети і свідомого контролю;
- г) всі відповіді вірні.

2. Оздоровчі програми – це:

- а) спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
- б) вдосконалення способу виконання самої рухової дії та з метою впливу на фізичні й психічні якості людини;
- в) засіб, за допомогою якого здійснюють вплив на фізичний виконання певної рухової дії не тільки вдосконалюється спосіб її виконання;
- г) немає правильної відповіді.

3. Здоров'я – це:

- а) найважливіший стан людини, основа її життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття;
- б) не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
- в) це природний динамічний стан організму, який характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням;
- г) всі відповіді вірні.

4. Рухова якість, від якої в найбільшому ступені залежить фізична працездатність:

- а) сила;
- б) спритність;
- в) витривалість;
- г) немає правильної відповіді.

5. Джерелом енергії у максимальній зоні потужності є:

- а) кисень;
- б) молочна кислота;
- в) гліколіз;
- г) креатинфосфат.

6. Спеціалізований процес фізичного виховання, що направлений на рішення практичної задачі – це:

- а) фізична підготовка;
- б) фізична реабілітація;
- в) фізична культура;
- г) фізична рекреація.

7. Збільшення об'єму м'язів – це:

- а) гіпертрофія;
- б) гіперплазія;
- в) міоперемія;
- г) астенія.

8. Сумарна кількість рухових дій, що виконується для забезпечення працездатності – це:

- а) руховий стереотип;
- б) витривалість;
- в) рухова активність;
- г) фізична працездатність.

9. Шейпінг означає:

- а) надавати форму тілу;
- б) усунення целюліту;
- в) гарна хода;
- г) підвищення працездатності.

10. Назвіть дисципліну, з якою найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА:

- а) Загальна педагогіка;
- б) Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- в) Анатомія людини;
- г) Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

11. Під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють:

- а) окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
- б) світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
- в) систему фізичного виховання дорослих;
- г) процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх.

12. Об'єктом вивчення ОРРА є:

- а) основні положення теорії фізичного виховання;
- б) технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
- в) теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
- г) спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства.

13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це:

- а) це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації;
- б) це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів;
- в) засіб, за допомогою якого здійснюють вплив на фізичний виконання певної рухової дії не тільки вдосконалюється спосіб її виконання;
- г) всі відповіді вірні.

14. Метод фізичної рекреації – це:

- а) організаційно-методична форма вирішення педагогічного завдання;
- б) методична форма вирішення завдання;
- в) організаційно-методична форма вирішення проблем фізичної рекреації.
- г) всі вище названі відповіді правильні.

15. Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є:

- а) протистояння гіподинамії;
- б) розвиток координації;
- в) зміцнення здоров'я;
- г) загартовування.

16. Назвіть головні характеристики фізичної активності задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя:

- а) організованість, планомірність та певний порядок;
- б) активність, рефлексія;
- в) спонтанність занять;
- г) всі відповіді вірні.

17. Фітнес-програми являють собою:

- а) заняття спортивними вправами;
- б) заняття фізичними вправами;
- в) заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
- г) заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.

18. Оздоровчі програми являють собою:

- а) спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
- б) спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
- в) групові та/або самостійні заняття;
- г) спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення.

19. Зміна форми або відхилення від нормальної вісі – це:

- а) дегенерація;
- б) деформація;
- в) біомеханічне порушення;
- г) аускультация.

20. Скорочення, при якому кінці м'язу зведені разом, а довжина не змінилась – це:

- а) ізотонічне;
- б) ізометричне;
- в) ідеомоторне;
- г) пліометричне.

21. Механізм, який здійснюється за рахунок виділення біологічно активних речовин під час м'язової діяльності називається:

- а) рефлексорний;
- б) ендокринний;
- в) нейрогуморальний;
- г) аусксофонічний.

22. Укажіть групи форм реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- а) спортивні програми, фітнес-програми , оздоровчі програми, рекреаційні програми;
- б) технічні програми, індивідуальні програми, фіто–програми, арома-програми;
- в) Спа-програми , фітнес-програми, спортивні програми, рекреаційні програми;
- г) всі відповіді вірні.

23. «Турнкуст» у перекладі з грецької мови означає:

- а) доступні види спорту;
- б) система емпіричних та теоретичних знань про ОРРА;
- в) мистецтво державного управління;
- г) мистецтво спритності.

24. Внаслідок поступового, систематичного «накопичення» негативних фаз кровообігу формується:

- а) формування компенсацій;
- б) вдосконалення якості спортивної майстерності;
- в) фізіологічні критерії тренуваності;
- г) силова витривалість.

25. Тривалість відпочинку після роботи у зоні помірної потужності складає:

- а) 2 доби
- б) більше двох діб;
- в) менше двох діб;
- г) 10 – 13 годин.

26. Умовно виділяють 3 види фітнесу:

- а) 1-загальний, 2-фізичний, 3-спортивно-орієнтований;
- б) 1-статичний, 2-динамічний, 3-змішаний;
- в) 1-для новачків, 2-середній рівень, 3-для професіоналів;
- г) насправді груп фітнесу лише дві: загальний та спеціальний.

27. М'язові волокна II типу переважають у:

- а) спринтерів;
- б) стаєрів;
- в) жінок;
- г) чоловіків.

28. Головним компонентом фізичного виховання школярів є:

- а) обов'язкова спеціально організована рухова активність;
- б) спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- в) спеціально організована трудова діяльність;
- г) добровільна спеціально організована рухова активність.

29. Назвіть кількість форм рекреації:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 2.

30. Пасивна рекреація – це:

- а) зміна видів діяльності, які дають задоволення і не передбачають безпосереднього участі людини у фізкультурно-спортивних заходах;
- б) зміна видів діяльності, які дають задоволення і передбачають безпосереднього участі людини у фізкультурно-спортивних заходах;
- в) зміна видів діяльності, які дають задоволення участі людини у фізкультурно-спортивних заходах;
- г) зміна виду діяльності на таку, що не потребує безпосередньої участі у ній суб'єкту рекреації.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

1. Стретчинг як технологія оздоровлення.
2. Силова гімнастика (бодібілдинг).
3. Система «Шейпінг».
4. Система Пілатеса.
5. Стретчинг як засіб відновлення амплітуди рухів.
6. Система «Ізотон».
7. Туризм як частина рекреації.
8. Сили природи в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
9. Використання засобів системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності як частини фізичної реабілітації.
10. Система оздоровчих фізичних вправ у фітнесі.
11. Характеристика методик ізотонічних вправ.
12. Особливості східних оздоровчих систем.
13. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
14. Йога - оздоровча система Індії.
15. Система природного оздоровлення П. Брегга.
16. Система здоров'я Кацудзо Ніші.
17. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.
18. Програма «1000 рухів» академіка Н. М. Амосова.
19. Методика загартування-тренування П. І. Іванова «Детка».
20. Система природного оздоровлення Г. С. Шаталовой.

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 бодіблдингу.
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 програми.
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 ОРРА для відновлення витривалості.
71. Характеристика та особливості ОРРА для відновлення гнучкості.
72. Характеристика та особливості ОРРА для відновлення проявів спритності.
73. Характеристика та особливості ОРРА для відновлення сили.
74. Характеристика та особливості ОРРА для дітей молодшого шкільного віку.
75. Характеристика та особливості ОРРА для дітей середнього шкільного віку.
76. Характеристика та особливості ОРРА для дошкільнят.
77. Характеристика та особливості ОРРА для немовлят.
78. Характеристика та особливості ОРРА для осіб другого зрілого віку.
79. Характеристика та особливості ОРРА 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., Сусли 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. Чехихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В. В. Чехихина. – 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	Оцінка ECTS	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

