

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
ІНСТИТУТ»**

**ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**  
Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ПРОЄКТ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 37. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної  
рухової активності**

освітньо-професійна програма **Середня освіта (Фізична культура)**  
освітній ступінь **бакалавр**  
галузь знань **01 Освіта /Педагогіка**  
спеціальність **014 Середня освіта**  
предметна спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**  
академічна група **41 ФК**

**РОЗРОБНИК:** Олександр Митчик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень/ Освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента		
		Очна (денна) форма навчання		
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<b>Статус освітнього компонента</b> Обов'язковий		
	Спеціальність 014 Середня освіта			
Змістових модулів – 2	Освітній ступінь:  бакалавр	<b>Рік підготовки:</b> 4-ий		
Загальна кількість годин – 150		<b>Семестр:</b> 7-ий		
		Лекції	Семінари / Практичні	Лабораторні
		40 год.	32 год	не передбачено
		<b>Самостійна робота:</b> 69 год		
		<b>Консультації</b> 9 год		
		<b>Вид контролю:</b> Екзамен 7 сем.		

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом «Середня освіта (Фізична культура)». Під час вивчення освітнього компонента особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання школярів. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

### 1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Мета освітнього компонента – отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

### 1.3. Пререквізити та постреквізити

Пререквізитами для освітнього компоненту «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – Баскетбол (теорія та методика); Волейбол (теорія

та методика); легка атлетика (теорія та методика); плавання і рятування на воді (теорія та методика); Теорія і методика фізичного виховання; Методика викладання фізичної культури в спеціальних медичних групах.

Постреквізити – Практикум-стажування за профілем майбутньої професії.

#### **1.4. Характеристика освітнього компонента Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Інтегральна компетентність. ІК 1.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

##### ***Загальні компетентності (ЗК)***

ЗК-1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку на основі абстрактного мислення, аналізу та синтезу та розуміння закономірностей професійної діяльності, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства (громадянська компетентність).

ЗК-2 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

ЗК-4. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, усвідомлення ймовірних ризиків і персональної відповідальності за діяльність та її результати, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

ЗК-6. Здатність до самостійного, усвідомленого та критичного пошуку, перевірки й інтерпретації інформації з різних джерел для формування обґрунтованих рішень у процесі педагогічної діяльності.

ЗК-7. Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-9. Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

##### ***Спеціальні (фахові) компетентності (СК)***

СК3. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організовувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 11. Здатність проектувати ефективні осередки навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі, у тому числі із застосуванням дистанційних

технологій, цифрових платформ і інтерактивних засобів для організації рухової активності та підтримки фізичного розвитку школярів у форматах онлайн і змішаного навчання.

СК 16. Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

СК 18. Організовувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

#### **Результати навчання:**

#### **ПРН згідно з ОПШ**

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 6. Застосовувати сучасні педагогічні технології, включно з цифровими інструментами та інноваційними методами навчання, для розвитку фізичних, соціальних та емоційних компетентностей учнів.

ПРН 7. Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 11. Створювати інклюзивне, психологічно комфортне середовище, застосовувати методи емоційної підтримки й адаптації навчання для різних категорій учнів.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **Змістовий модуль I.**

#### **ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна*

*Тема 2. Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості.*

*Тема 3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: мета, завдання, функції та структура.*

*Тема 4. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

Тема 5. *Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.*

Тема 6. *Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Їхня характеристика*

Тема 7. *Поняття здоров'я та основи здорового способу життя*

Тема 8. *Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності.*

Тема 9. *Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.*

Тема 10. *Рухова активність у структурі збереження та зміцнення здоров'я.*

## **Змістовий модуль II.**

### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ**

Тема 11. *Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності*

Тема 12. *Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.*

Тема 13. *Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.*

Тема 14. *Рухливі ігри як провідний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

Тема 15. *Корекційно-реабілітаційна програма як значущий компонент адаптивного фізичного виховання*

Тема 16. *Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.*

Тема 17. *Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.*

Тема 18. *Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності.*

Тема 19. *Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.*

Тема 20. *Рухова активність у структурі збереження та зміцнення здоров'я.*

### **3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форми роботи/ контролю *
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усього	у тому числі			
лекції		семінарські заняття	самостійна робота		
<b>Змістовий модуль 1. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b>					
Тема 1. <i>Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна</i>	6	2	1	3	УО
Тема 2. <i>Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості.</i>	6	2	1	3	УО

Тема 3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання школярів.	7	2	2	3	УО
Тема 4. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	6	2	1	3	УО
Тема 5. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	7	2	1	4	УО
Тема 6. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Їхня характеристика	8	2	2	4	УО, ІЗ
Тема 7. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	7	2	1	4	УО, ДС
Тема 8. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності	6	2	1	3	УО, ДС
Тема 9. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	8	2	2	4	УО, ДС
Тема 10. Рухова активність у структурі збереження та зміцнення здоров'я.	8	2	2	4	УО, ДС
Модульний контроль 1	2		2		МК/КР
Разом за змістовим модулем 1	71	20	16	35	
<b>Змістовий модуль 2. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ</b>					
Тема 11. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна	6	2	1	3	УО, ДС
Тема 12. Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості.	6	2	1	3	УО, ІЗ, ДС
Тема 13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання школярів.	7	2	2	3	УО, ІЗ, ДС
Тема 14. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	6	2	1	3	УЦ, ПС
Тема 15. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	6	2	1	3	УО, ДС
Тема 16. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Їхня характеристика	8	2	2	4	УО, ДС
Тема 17. Поняття здоров'я та основи	7	2	1	4	УО, ДС

здорового способу життя					
Тема 18. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності	6	2	1	3	УО, ДС
Тема 19. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	8	2	2	4	УО, ДС
Тема 20. Рухова активність у структурі збереження та зміцнення здоров'я.	8	2	2	4	УО, ДС
Модульний контроль 2	2		2		МК/КР
Разом за змістовим модулем 2	70	20	16	34	
Консультації	9			9	К
<b>Всього годин</b>	150	40	32	69	9

\* Форми роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ІЗ – індивідуальне завдання, ДС – дискусія, ІЗ – індивідуальне завдання, К – консультація, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота.

#### 4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фізичного виховання</b>				
1.	Тема 1.	Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна	2	
2.	Тема 2.	Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості.	2	
3.	Тема 3.	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання школярів.	2	
4.	Тема 4.	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	
5.	Тема 5.	Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	2	
6.	Тема 6.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Їхня характеристика	2	
7.	Тема 7.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	2	
8.	Тема 8.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності	2	
9.	Тема 9.	Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	2	
10.	Тема 10.	Рухова активність у структурі збереження та зміцнення здоров'я.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку</b>				
11.	Тема 11.	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	
12.	Тема 12.	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.	2	
13.	Тема 13.	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	2	

14.	Тема 14.	Рухливі ігри як провідний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	
15.	Тема 15.	Корекційно-реабілітаційна програма як значущий компонент адаптивного фізичного виховання.	2	
16.	Тема 16.	Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.	2	
17.	Тема 17.	Організаційно-методичні засади занять оздоровчим плаванням з дітьми шкільного віку.	2	
18.	Тема 18.	Організація активного дозвілля школярів в межах освітнього закладу в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.	2	
19.	Тема 19.	Рухові режими та їх вплив на організм людини.	2	
20.	Тема 20.	Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять.	2	
Разом			40	

### 5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи адаптивного фізичного виховання</b>				
1.	Тема 1.	Значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людини та суспільства.	2	
2.	Тема 2.	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання школярів.	2	
3.	Тема 3.	Зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	
4.	Тема 4.	Норми та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	
5.	Тема 5.	Фізичний стан та здоров'я людини	2	
6.	Тема 6.	Контроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності	2	
7.	Тема 7.	Вплив різних режимів рухової активності на здоров'я школярів	2	
8.	Теми 1-7	Модульний контроль 1	2	
<b>Змістовий модуль 2. Методичні основи адаптивного фізичного виховання</b>				
9.	Тема 8.	Сучасні фізкультурно-оздоровчі методики і системи.	2	
10.	Тема 9.	Основні та допоміжні засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності.	2	
11.	Тема 10.	Рухливі та спортивні ігри в оздоровчо-рекреаційній діяльності	2	
12.	Тема 11.	Види фізичних навантажень аеробної спрямованості в структурі оздоровчо-рекреаційній діяльності	2	
13.	Тема 12.	Види контролю в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.	2	
14.	Тема 13.	Організація школярів в межах освітнього закладу в оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів в роботі освітнього закладу.	2	
15.	Тема 14.	Засоби відновлення та здоров'я людини.	2	
16.	Теми 8-14	Модульний контроль 2	2	
<b>Разом</b>			32	

**6. Теми семінарських занять (не передбачено навчальним планом)****7. Теми лабораторних занять (не передбачено навчальним планом)****8. САМОСТІЙНА РОБОТА**

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях. Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проекти (презентації з досліджуваної проблеми), усні опитування.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, семінарських);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;
- роботу над окремою темою освітнього компонента, які згідно з робочою програмою винесена на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі і до модульних робіт;
- роботу в студентських наукових гуртках, семінарах тощо;
- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах тощо;

<b>Назва теми</b>	<b>Усього год. самостійної роботи / Завдання</b>	<b>Література</b>	<b>Контрольні заходи</b>
Тема 1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання школярів.	5 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до висвітлення й обговорення контрольних питань	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до усного висвітлення теоретичних питань	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 3. Рухова активність у зрілому віці.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; визначити особливості режимів рухової активності у зрілому віці	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія
Тема 4. Фактори, що впливають на стан здоров'я дорослої людини.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; проаналізувати і визначити основні фактори впливу на здоров'я людини	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія
Тема 5. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування

Тема 6. Показники здоров'я.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; викласти в таблиці освітньо-кваліфікаційні рівні та структуру підготовки фахівців фізичної культури	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 7. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити план-конспект з підготовчої частини уроку фізичної культури	Рекомендована література. 10, 16 Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 8. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 9. Педагогічні принципи и у рекреаційній діяльності.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; визначити особливості	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 10. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; знайти практичні приклади порушення фундаментальних моральних принципів	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 11. Форми фізкультурно-рекреаційних занять в умовах навчального закладу і у вільний час.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 12. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована література. Самостійний пошук джерел	Усне опитування
<i>Разом:</i>	<b>49</b>		

### Індивідуальне завдання

Складовою самостійної роботи здобувача освіти є індивідуальне завдання. Підготовка ІЗ здійснюється на основі опрацьованого матеріалу та зібраної інформації, її аналізу та формулювання висновків. ІЗ оформляється у відповідності з встановленими вимогами.

Завдання виконання індивідуального завдання полягає у розробці проекту на задану тему.

В індивідуальній роботі здобувачі освіти повинні показати:

- правильне розуміння поставленого завдання;
- вміння працювати з літературними джерелами;
- висловлювати свої думки стосовно обраної теми і робити обґрунтовані висновки на основі проведеного дослідження;
- можливість використовувати теоретичні знання, отримані на семінарських заняттях, застосовувати сучасні методи дослідження роботи з інформацією.

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

Процес підготовки презентації ІЗ – послідовність певних етапів. Насамперед готується есе за обраною темою, яке є основою для подальшої підготовки презентації.

Вимоги до оформлення есе презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

Етапи презентації	Номер слайду
ВСТУП. Представлення теми та виконавця. Оголошення мети проекту ( <i>чітко й переконливе донесення до аудиторії інформацію про проект, його результати або ідею, щоб зацікавити, пояснити та отримати бажану реакцію (підтримку і розуміння). Презентація має бути чіткою, візуально доступною, зрозумілою</i> )	1
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації 3-5 хв	2
ОСНОВНА ЧАСТИНА Розкриття першого пункту плану ( <i>ознайомлення з основною інформацією</i> )	3
6-8 слайдів	№
ПІДСУМОК ( <i>короткий виклад узагальнення основної інформації, представленої на слайдах; стисло окреслити головні ідеї, результати чи ключові тези</i> )	№+1
ВИСНОВОК ( <i>унікальний за стилем, без цитувань чи посилань на попередні розділи роботи</i> )	№+2

- обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення до 5 хвилин.

Основні компоненти презентації:

- слайди (основний елемент, що складається з окремих сторінок);
- текстова інформація (заголовки, підзаголовки, основний текст);
- графічні елементи (зображення, фото, малюнки, інфографіка, автофігури);
- таблиці та діаграми (для візуалізації даних);
- аудіо та відео (звукові ефекти та відеофрагменти);
- анімація та переходи (для створення динамічного ефекту під час показу слайдів).

Вимоги до оформлення слайдів презентації.

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

- I – Титульний слайд (тема та автор);
- II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація);
- III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему);
- N +1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах дослідження);
- N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи).

### Критерії оцінювання презентації-виступу

Критерії оцінювання	Кількість балів
Відповідність темі	2
Ясність і логіка, структурованість сформованих слайдів	2
Повнота викладу змісту заявленої теми	2
Стильова єдність презентаційного матеріалу	2
Використання оптимальних технологій в оформленні слайдів	2
ВСЬОГО БАЛІВ	10

Тематика, термін виконання і захисту ІЗ доводиться до відома здобувачів освіти

не пізніше 3-го тижня від початку семестру.

### **Тематика ІЗ**

Тема 1. Характеристика шейпінгу.

Тема 2. Оздоровче плавання.

Тема 3. ЧСС у чоловіків та жінок під час ходьби.

Тема 6. Характеристика оздоровчого бігу.

Тема 7. Характеристика оздоровчої ходьби.

Тема 8. Сучасні «хвороби цивілізації».

Тема 9. Норми рухової активності у шкільному віці.

Тема 10. Рухова активність школярів.

Тема 11. Вплив рухливих ігор на здоров'я людини.

Тема 12. Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять

Тема 13. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.

Тема 14. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.

Тема 15. Народні рухливі ігри як засіб фізичної рекреації.

Тема 16. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності

Тема 17. Здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»

Тема 18. Застосування рухливих ігор в урочній і позаурочній формах організації занять з фізичного виховання

Тема 19. Раціональне харчування і здоров'я людини

Тема 20. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

Тема 21. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами

Тема 22. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю

Тема 23. Фітнес-програми, які засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Тема 24. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ

Тема 25. Характеристика ритмічної гімнастики.

## **9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методи викладання освітнього компонента «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні освітнього компонента, є словесні, наочні й практичні. Серед методів подачі навчального матеріалу з «Адаптивне фізичне виховання» застосовуються:

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності спрямовані на передачу і засвоєння здобувачами вищої освіти знань, формування умінь і навичок.

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчально-пізнавальної діяльності:

1. За джерелом знань та рівнем пізнавальної діяльності:

1.1. Словесні методи: лекція, розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, диспут, інструктаж.

1.2. Наочні методи: ілюстрування (плакати, схеми), демонстрування (досліди, прилади), спостереження (самостійні спостереження за явищами).

1.3. Практичні методи: виконання вправ, розв'язування задач, практичні роботи з обладнанням.

2. За логічним мисленням:

2.1. Індуктивні методи: починаються з фактів, прикладів та спостережень, поступово ведучи до узагальнень і формулювання понять.

2.2. Дедуктивні методи: спершу надаються загальні положення, закони або правила, а потім вони застосовуються для пояснення конкретних явищ.

3. За типом пізнавальної діяльності:

3.1. Репродуктивні методи: передача готових знань, повторення вивченого матеріалу.

3.2. Пояснювально-ілюстративні методи: послідовне пояснення матеріалу з використанням ілюстрації та сприймання інформації студентом.

3.3. Частково-пошукові (евристичні) методи: студенти самостійно вирішують окремі елементи навчальної задачі.

3.4. Проблемні методи: студенти вчаться формулювати проблему та шукати шляхи її розв'язання, що розвиває аналітичні здібності.

3.5. Дослідницькі методи: студенти проводять власні дослідження, перевіряють гіпотези та здобувають нові знання.

4. За джерелом активності та мотивації:

4.1 Методи стимулювання: використання навчальних ігор, емоційний вплив викладача, заохочення.

4.2. Методи контролю (перевірка і оцінка знань та умінь): опитування, тестування, самостійні роботи, іспити, творчі роботи, конкурси.

Застосування професійно-ігрових технологій викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

## **10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – A, B, C, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

*Поточний контроль* здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення семінарських занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на семінарських заняттях, а також у формі комп'ютерного тестування тощо.

*Модульний контроль* знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт. Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі семінарському занятті.

*Підсумковий контроль* знань проводиться у формі заліку за екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (усно). Екзамен передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-

бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів). Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента за семестр, яка вноситься до залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та підсумкового контролю.

#### Схема нарахування балів з освітнього компонента

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання	
<b>Поточний контроль</b>	Робота на практичних заняттях: - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання	Максимальна кількість балів з кожного практичного заняття 3 бали	
	<i>За роботу на практичних заняттях здобувач максимально може отримати 42 бали</i>		
	Самостійна робота / Індивідуальне завдання:	Максимальна кількість балів за СР – 14	
	<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 30 балів</i>		
<b>Модульний контроль</b>	Модульний контроль 1	15 балів	30 балів
	Модульний контроль 2	15 балів	
<b>Додаткові бали</b>	Участь у предметних олімпіадах. Участь у конкурсах студентських робіт. Участь у наукових студентських конференціях.	Максимальна кількість балів – 7	
	<i>(Згідно з п.4.9. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу у КЗВО «ЛПК» ВОР)</i>		
<p>Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить <b>не менше 60 балів</b>, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.</p> <p>Якщо здобувач освіти вирішив підвищити свою успішність на екзамені/диференційованому заліку, то бали, набрані здобувачем освіти за результатами проміжного (модульного) контролю, <b>анулюються</b>.</p> <p>В шкалі оцінювання здійснено розподіл <b>100 балів: 70</b> – поточний контроль, <b>30</b> – проміжний</p>			

(модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (диференційований залік) контроль <b>(30 балів)</b> .		
<b>Підсумковий контроль</b> (залік)	Залік включає 3 питання. Кожна відповідь на питання оцінюється максимально в 10 балів	30 балів

**За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:**

Бал	Критерії оцінювання знань здобувача освіти на семінарському занятті		
	<i>Характер пізнавальної діяльності</i>	<i>Структура відповіді</i>	<i>Характер відповіді</i>
<b>Мінімальна кількість – 1 бал</b>	Репродуктивне відтворення навчального матеріалу у вигляді доповнення до відповіді студентів	Зачитує виклад матеріалу за лекцією	Відповідь ситуативно усвідомлена
<b>Нижче середньої – 1,5 бала</b>	Репродукція основних понять, категорій, принципів і закономірностей. Роз'яснення переважної кількості позицій	Зачитує визначення за лекцією (або з словника). Зачитує виклад матеріалу за лекцією та підручниками.	Відповідь усвідомлена, з наведенням власних прикладів
<b>Вище середньої – 2 бали</b>	Наведення власних прикладів щодо застосування розкритих проблем	Чітка структурована відповідь за попередньо підготовленим планом та детальним описом його позицій, використання додаткових джерел	Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми, узагальнення викладеного у вигляді чіткого переліку позицій
<b>Максимальна кількість – 3 бали</b>	Представлення власної моделі, схеми, віртуального проекту тощо	Власний мотивований, обґрунтований та відмінний від традиційного варіант відповіді	Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми із застосуванням нетрадиційних форм викладу

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ**

- 1. Поняття оздоровчо-рекреаційної діяльності.** Мета, завдання та місце в системі фізичної культури.
- 2. Соціально-педагогічне значення оздоровчо-рекреаційної діяльності.** Роль у формуванні здорового способу життя.
- 3. Основні функції оздоровчо-рекреаційної діяльності.** Оздоровча, відновлювальна, профілактична, соціалізуюча.
- 4. Класифікація форм оздоровчо-рекреаційної діяльності.** Активні та пасивні форми, організовані й самостійні заняття.
- 5. Принципи оздоровчо-рекреаційної діяльності.** Доступність, систематичність, індивідуалізація, безпечність.
- 6. Технологія організації оздоровчо-рекреаційних занять.** Етапи планування, проведення та контролю.
- 7. Структура оздоровчо-рекреаційного заняття.** Підготовча, основна та

заклучна частини.

8. *Дозування фізичних навантажень в оздоровчій діяльності. Інтенсивність, об'єм, тривалість та частота занять.*
9. *Методи контролю та самоконтролю в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Функціональні показники, суб'єктивна оцінка стану.*
10. *Безпека та профілактика травматизму під час занять. Основні вимоги та правила.*
11. *Оздоровчо-рекреаційна діяльність з дітьми та підлітками. Вікові та психофізіологічні особливості.*
12. *Організація оздоровчо-рекреаційних занять для дорослих. Мета, завдання, мотивація.*
13. *Оздоровчо-рекреаційна діяльність для осіб похилого віку. Особливості методики та обмеження.*
14. *Індивідуальний підхід в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Урахування рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.*
15. *Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності. Інноваційні технології, цифрові інструменти та сучасні тенденції.*
16. *Фізичні вправи як основний засіб оздоровлення. Їх класифікація та характеристика.*
17. *Оздоровчі види рухової активності. Аеробіка, фітнес, плавання, туризм, ігрові види.*
18. *Використання природних факторів у рекреаційній діяльності. Повітря, вода, сонце.*
19. *Рекреаційні ігри та рухливі ігри в оздоровчій діяльності. Їх значення та особливості застосування.*
20. *Фітнес-технології в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Сучасні напрями та тенденції.*
21. *Сутність та характеристика рухової активності людини.*
22. *Витрати енергії залежно від швидкості ходьби.*
23. *12-хвилинний біговий тест Купера (жінки).*
24. *Характеристика плавання як оздоровчого виду фізичних навантажень.*
25. *ЧСС у чоловіків та жінок під час ходьби.*
26. *Характеристика оздоровчого бігу.*
27. *Характеристика оздоровчої ходьби.*
28. *Принцип орієнтації на належні норми.*
29. *Принцип регулярності.*
30. *Принцип поступовості у рекреаційній діяльності.*
31. *Назвіть найбільш поширені фактори способу життя, як зумовлюють смертність населення у більшості країн світу.*
32. *Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?*
33. *Які фактори впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя?*
34. *Показники здоров'я та їх характеристика.*

35. Сутність здоров'я людини і суспільства?
36. Вплив рухової активності на організм людини?
37. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.
38. Вплив дефіциту рухової активності на організм людини?
39. Сучасні «хвороби цивілізації».
40. Характеристика плавання як оздоровчого виду фізичних навантажень.
41. Норма рухової активності у дитячому віці.
42. Види гіпокінезії та причини її виникнення.
43. Розкрийте зміст термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія».
44. Особливості ЧСС на заняттях оздоровчою ходьбою на лижах при різній інтенсивності та у різних вікових групах.
45. Характеристика оздоровчої їзди на велосипеді.
46. 12-хвилинний тест їзди на велосипеді (за К.Купером).
47. Характеристика аеробіки.
48. 12-хвилинний тест їзди на велосипеді (за К.Купером).
49. Характеристика шейпінгу.
50. Характеристика калланетики.
51. Характеристика аквааеробіки.
52. Характеристика йоги.
53. Вікові періоди зрілого віку.
54. Характеристика другого зрілого віку.
55. Тести на витривалість за Купером.
56. Завдання оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
57. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як навчальна дисципліна.
58. Принципи спеціально організованої рухової активності.
59. Характеристика засобів активного відпочинку.
60. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.
61. Самостійна рухова активність.
62. Форми фізкультурно-рекреаційних занять в умовах навчального закладу.
63. Великі форми занять фізичними вправами.
64. Малі форми занять фізичними вправами.
65. Заняття змішаного характеру.

66. Заняття навчально-виховного характеру.
67. Фонові заняття. Види та завдання.
68. Мета фізкультурно-рекреаційних позаурочних занять.
69. Завдання спрямованого використання засобів фізичної культури у зрілому та похилому віці.
70. Вплив регулярних фізичних навантажень на осіб зрілого віку.
71. Наслідки недостатньої рухової активності.
72. Зв'язок тривалості життя зі здоровими звичками.
73. Фактори, які впливають на здоров'я людини.
74. Характеристика вікових змін у похилому віці.

**Варіант змістового модульного контролю містить три запитання, за відповідь кожне з них студент може отримати 5 балів**

#### **Критерії оцінювання модульного/семестрового контролю**

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінки за відповідь на кожне питання</b>
<b>5</b>	Здобувач освіти володіє матеріалом в повному обсязі; аргументовано його викладає; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання; демонструє авторську позицію здобувача освіти
<b>3-4</b>	Самостійно викладає основний зміст навчального матеріалу, але без глибокого всебічного аналізу
<b>2</b>	Здобувач освіти не в змозі ґрунтовно викласти зміст питання, допускаючи при цьому суттєві помилки
<b>0-1</b>	Здобувач вищої освіти не в змозі викласти зміст питання, не володіє ключовими поняттями, не володіє навчальним матеріалом

#### **7 семестр**

<b>ЗМ 1 (балів)</b>							<b>СР/ІЗ</b>	<b>МК 1</b>	<b>ЗМ 2 (балів)</b>								<b>МК 2</b>	<b>(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль</b>
<b>Т 1-2</b>	<b>Т 3-4</b>	<b>Т 5-6</b>	<b>Т 7</b>	<b>Т 8</b>	<b>Т 9</b>	<b>Т 10</b>			<b>Т 11-12</b>	<b>Т 13</b>	<b>Т 14-15</b>	<b>Т 16-17</b>	<b>Т 18</b>	<b>Т 19</b>	<b>Т 20</b>	<b>СР/ІЗ</b>		
<b>П 1</b>	<b>П 2</b>	<b>П 3</b>	<b>П 4</b>	<b>П 5</b>	<b>П 6</b>	<b>П 7</b>			<b>П 8</b>	<b>П 9</b>	<b>П 10</b>	<b>П 11</b>	<b>П 12</b>	<b>П 13</b>	<b>П 14</b>	<b>П 15</b>		
3	3	3	3	3	3	3	14	15	3	3	3	3	3	3	3	14	15	100

*Умовні позначення:* П – практичне заняття, СР – самостійна робота, ІЗ – індивідуальне завдання, МК – модульний контроль, З – залік, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (залік) контроль (30 балів).

#### **Шкала оцінювання**

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	
60–63	E	задовільно
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

## 11. ПОЛІТИКА КУРСУ

### 11.1. Політика щодо відвідування

Навчання освітнього компонента «Вступ до спеціальності та основи академічної доброчесності» є обов'язковим.

У разі з якихось причин студент навчається віддалено тоді здобувач освіти використовує елементи дистанційного навчання:

- платформи та інструменти (LMS, Google Classroom, відеоконференції, форуми);
- навчальний контент (відео лекцій і семінарських занять, тексти, тести);
- взаємодія (зворотний зв'язок, консультації, спільні проєкти);
- організаційні аспекти: наявність самодисципліни; гнучкий розклад; базові комп'ютерні навички (знання про електронну пошту, веб-браузер, завантаження та відкриття файлів, створення скріншотів).

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

### 11.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання семінарських занять, а, у випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення підсумкового контролю заборонено.

Використання інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності здійснюється у межах вимог академічної доброчесності та відповідно до Політик впровадження та використання ШІ в Коледжі. Здобувач освіти зобов'язаний використовувати технології штучного інтелекту відповідально, прозоро та етично, з обов'язковим дотриманням принципів академічної доброчесності. *(за потреби – деталізувати політики використання інструментів ШІ)*

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### **11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання семінарських занять у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (екзамену) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### **11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти**

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова:**

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці, 2021. 264 с.
2. Дугчак М. В., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності: базова програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2017. 12 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ, 2010. 370 с.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, 2022. 24 с.
5. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2018. 260 с.
6. Олексієнко Я. І., Меньших О. Е., Шахматов В. А., Байда. О. Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2017. 108 с.
7. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів, 2010. 447 с.

### **Допоміжна:**

1. Митчик О. Особливості використання системи кросфїт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (3(161)). С. 114-117.

2. Митчик О.П. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (7) С. 129-134.
3. О.П.Митчик, І.С.Кліш, М.С.Мороз. Методика формування валеологічної компетентності учнів старших класів у процесі фізичного виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2022. № 4. С. 29-35.
4. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 1. С.110-115.
5. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014. 45 с.
6. Андреева, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. (2), 59-66.
7. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. Київ, 2001. 395 с.
8. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харків, 2013. 202 с.
9. Дишко О. Л. Використання методу проєктів для активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія та практика*. Запоріжжя, 2022. № 3 (43). С.43-49.
10. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
11. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
12. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
13. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
14. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості

освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

15. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

16. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ. Видавничий центр КНЛУ. (2025). Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>



Викладач:

Олександр Митчик