

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін**

Ковальова Т. М.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

*для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт*

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.)*

Рецензенти:

В. В. Подгорна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Г. В. Тігова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор та менеджменту спорту ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Ковальова Т. М.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Рекреаційні технології»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 28 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» містять теми лекційних і практичних занять, зміст самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Ковальова Т. М.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Зміст навчальної дисципліни	7
2.1 Теми лекційних занять.....	7
2.2 Теми практичних занять.....	9
2.3 Методичні рекомендації до організації самостійної роботи.....	14
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	15
4. Критерії оцінювання.....	15
5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів.....	22
6. Розподіл годин на самостійну роботу.....	22
7. Методи навчання.....	22
8. Відповідність шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.....	23
9. Методичне забезпечення.....	23
10. Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами.....	23
11. Питання до самоконтролю.....	24
12. Список рекомендованої літератури.....	27

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виклики сучасного суспільства і тенденції розвитку бакалаврських програм напряму «Рекреаційні технології» актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями, достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері фізичної культури, що забезпечують здатність ідентифікувати та розв'язувати складні задачі і проблеми, які передбачають проведення досліджень, впровадження інновацій та характеризуються невизначеністю умов і вимог. Вивчення дисципліни спрямовано на отримання знань стосовно історичних аспектів формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та світі; понять, форм, засобів та методів фізичної рекреації; сучасних видів та технологій проведення оздоровчо-рекреаційних заходів; особливостей гігієни та норм під час виконання фізичних вправ, основ здорового способу життя; потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні фізично розвинутої, здорової людини, сприяння підвищенню життєдіяльності; зміцнення здоров'я тих хто займається, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; підвищення функціональних можливостей організму до необхідного, належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями та навичками, що забезпечують небезпечну життєдіяльність.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» студенти мають опанувати знаннями з таких навчальних дисциплін, як: «Анатомія людини і основи спортивної морфології», «Основи біохімії у фізичному вихованні і спорті», «Фізична реабілітація», «Теорія і методика фізичної культури», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивне плавання з методикою викладання», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Фітнес-технології», «Теорія і практика фітнесу», «ЛФК і масаж».

Метою навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» є формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у викладацькій та тренерській діяльності професійно важливих умінь та здібностей, необхідних для організації і методики проведення занять з різних напрямів оздоровчо-рекреативної діяльності з різними групами населення. Формування мотивації щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні завдання дисципліни «Рекреаційні технології» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у практичну діяльність системи знань про особливості застосування рекреаційних технологій у фізичній культурі;
- ознайомлення з основними поняттями оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- оволодіння навичками впровадження засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності до занять фізичною культурою різних груп населення.

Очікувані результати навчання дисципліни

Знати:

- мету, завдання, види, теорію та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- форми, види, засоби сучасних оздоровчо-рекреаційних заходів;
- методи організації і впровадження різних форм оздоровчо-рекреаційних заходів в різні вікові періоди;
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих та

спортивних ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

Уміти:

- користуватися передовими рекреаційними технологіями у власній практичній діяльності;
- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- проводити оздоровчо-рекреаційні заходи різних видів;
- організовувати оздоровчо-рекреаційні заходи для різних груп населення;
- сприяти формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1 ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Теоретичні засади рекреаційних технологій та їх вплив на збереження і зміцнення здоров'я людини.

Тема 1. Введення в навчальну дисципліну «Рекреаційні технології». Створення і впровадження рекреаційних технологій серед різних груп населення та їх вплив на збереження і зміцнення здоров'я людини.

Рекреаційні технології як навчальна дисципліна, її предмет, мета, завдання, засоби. Основні поняття сучасних рекреаційних технологій. Визначення поняття «рекреація», «рекреаційна потреба», «рекреаційний потенціал», «рекреаційні ресурси», «дозвілля», «відпочинок», «оздоровлення», «рекреаційні технології», «оздоровчо-рекреаційна діяльність» та ін. Історичні передумови формування рекреаційних технологій в Україні. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості в світі. Сутність, класифікація, функції рекреації у суспільстві. Форми і засоби оздоровчо-рекреаційних заходів. Структура та характеристика сучасних оздоровчих систем. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. Фактори, що впливають на розвиток рекреаційних технологій в сучасних умовах. Вплив рекреаційних засобів на різні системи організму.

Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Норма рухової активності. Особливості проведення рекреаційних заходів з особами різного віку і статі. Оздоровче значення фізичних вправ. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. Видові ознаки, завдання і зміст технологій ОРРД. Фізкультурно-оздоровчі технології у проведенні оздоровчо-рекреаційних занять. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Принципи ФК в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Характеристика методів визначення рухової активності. Основи оздоровчого тренування. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Методи організації та застосування сучасних рекреаційних технологій.

Тема 3. Особливості використання рекреаційних заходів під час організації дозвілля.

Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням національних народних ігор, розваг і забав. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рухливих і спортивних ігор. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення. Рекреація у міських парках культури та відпочинку.

Тема 4. Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності. Види туризму, зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів. Анімаційні технології при організації і проведенні занять з оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять з оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Тема 5. Оздоровчі технології загартування, релаксації та покращення загального фізіологічного стану. Методики водолікування, загартування. Нетрадиційні системи оздоровлення (кріотерапія, таласотерапія, спелеотерапія, аромотерапія). СПА та велнес процедури (водні процедури, масажі, апаратні технології). Системи зміцнення хребта. Фізкультурно-оздоровчі технології для оздоровлення та зміцнення хребта. МФР – міофасціальне розслаблення. Косметичні види оздоровчої гімнастики. БАДи як технологія оздоровчого харчування в системі рекреації. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Основні підходи з мотивації населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

2.2 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми Форма заняття
1.	<i>Круглий стіл:</i> «Введення в навчальну дисципліну «Рекреаційні технології»».
	<i>Семінар-практикум:</i> «Створення і впровадження рекреаційних технологій серед різних груп населення та їх вплив на збереження і зміцнення здоров'я людини».
2.	<i>Вирішення практичних завдань:</i> «Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».
3.	<i>Тренінг:</i> «Особливості використання рекреаційних заходів під час організації дозвілля».
4.	<i>Тренінг:</i> «Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності».
5.	<i>Вирішення практичних завдань:</i> «Оздоровчі технології загартування, релаксації та покращення загального фізіологічного стану».

2.3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Круглий стіл «Введення в навчальну дисципліну «Рекреаційні технології»».

Семінар-практикум «Створення і впровадження рекреаційних технологій серед різних груп населення та їх вплив на збереження і зміцнення здоров'я людини».

Питання до самостійної роботи:

1. Рекреаційні технології як навчальна дисципліна, її предмет, мета, завдання, засоби.

2. Основні поняття сучасних рекреаційних технологій.
3. Визначення поняття «рекреація», «рекреаційна потреба», «рекреаційний потенціал», «рекреаційні ресурси», «дозвілля», «відпочинок», «оздоровлення», «рекреаційні технології», «оздоровчо-рекреаційна діяльність» та ін.
4. Історичні передумови формування рекреаційних технологій в Україні.
5. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості в світі.
6. Сутність, класифікація, функції рекреації у суспільстві.
7. Форми і засоби оздоровчо-рекреаційних заходів.
8. Структура та характеристика сучасних оздоровчих систем.
9. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
10. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.
11. Фактори, що впливають на розвиток рекреаційних технологій в сучасних умовах.
12. Вплив рекреаційних засобів на різні системи організму.

Завдання до самостійної роботи:

1. Проаналізуйте історичні передумови створення рекреаційних технологій в світі.
2. Охарактеризуйте форми і засоби оздоровчо-рекреаційних заходів.
3. Проаналізуйте, як впливають рекреаційні засоби на різні системи організму?
4. Визначте особливості проведення рекреаційних заходів з особами різного віку і статі.

Тема 2. Тренінг «Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.».

Питання до самостійної роботи:

1. Норма рухової активності.

2. Особливості проведення рекреаційних заходів з особами різного віку і статі.
3. Оздоровче значення фізичних вправ.
4. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
5. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
6. Фізкультурно-оздоровчі технології у проведенні оздоровчо-рекреаційних занять.
7. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки.
8. Принципи ФК в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
9. Характеристика методів визначення рухової активності. Основи оздоровчого тренування.

Види і форми оздоровчо-рекреаційній рухової діяльності.

Завдання до самостійної роботи:

1. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.
2. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь застосування фітнес-технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Прогнозовані результати: вміння організувати та проводити масові фізкультурно-спортивні заходи; вміння застосовувати фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Тема 3. Тренінг «Особливості використання рекреаційних заходів під час організації дозвілля.

Питання до самостійної роботи:

1. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
2. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням національних народних ігор, розваг і забав.
3. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рухливих і спортивних ігор.

4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення.

5. Рекреація у міських парках культури та відпочинку.

Завдання до самостійної роботи:

1. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь проведення занять із застосуванням національних народних ігор, розваг і забав.

2. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням спортивних ігор.

Прогнозовані результати: вміння проводити заняття із застосуванням національних народних ігор, розваг і забав; вміння проводити оздоровчо-рекреаційні заняття із застосуванням спортивних ігор;

Тема 4. Тренінг «Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності».

Питання до самостійної роботи:

1. Види туризму, зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.

2. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.

3. Анімаційні технології при організації і проведенні занять з оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

4. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять з оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Завдання до самостійної роботи:

1. Вправа 1. «Йога на пляжі». Мета: формування організації та проведення оздоровчих занять на пляжі. Скласти план організації та проведення оздоровчого заняття (йоги) в умовах пляжу. Проаналізувати ефективність такого заняття та зручність для учасників.

2. Вправа 2. «Рухливі ігри в поході». Мета: формування вміння організації та проведення рухливих ігор в поході. Скласти план організації та проведення рухливої гри в умовах туристського походу. Проаналізувати користь гри та ступінь залучення кожного з учасників.

Прогнозовані результати: вміння проводити оздоровчі заняття на природі; вміння проводити рухливі ігри у поході. Усвідомлення власної відповідальності у вирішенні загальних задач та їх вплив на кінцевий результат.

Тема 5. Вирішення практичних завдань «Оздоровчі технології загартування, релаксації та покращення загального фізіологічного стану».

Питання до самостійної роботи:

1. Методики водолікування, загартування.
2. Нетрадиційні системи оздоровлення (кріотерапія, таласотерапія, спелеотерапія, аромотерапія).
3. СПА та велнес процедури (водні процедури, масажі, апаратні технології).
4. Системи зміцнення хребта.
5. Фізкультурно-оздоровчі технології для оздоровлення та зміцнення хребта. МФР – міофасціальне розслаблення.
6. Косметичні види оздоровчої гімнастики.
7. БАДи як технологія оздоровчого харчування в системі рекреації.
8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
9. Основні підходи з мотивації населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Завдання до самостійної роботи:

Ознайомтеся з основними критеріями самоконтролю.

1. Проведіть контроль свого фізичного стану за всіма основними показниками протягом тижня.

2. Проаналізуйте зміни показників та визначте свій фізичний стан.

Напишіть самозвіт з цього завдання.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Оздоровлення і рекреація та їх роль в житті сучасної людини	10	10
2	Історія створення і розвитку рекреаційних технологій		
3	Розвиток оздоровчо-рекреаційних технологій в Україні		
4	Здоровий спосіб життя як невід’ємна складова рекреації		
5	Інноваційні оздоровчі технології		
6	Інноваційні рекреаційні технології		
7	Інноваційні системи оздоровлення хребта		
8	Рекреація у міських парках культури та відпочинку		
9	Анімаційні технології в рекреаційній діяльності		
10	Фітнес в оздоровчо-рекреаційній діяльності		
11	Оздоровчі технології загартування		
12	Оздоровчі технології релаксації		
13	Оздоровчі технології харчування		
14	Сучасні технології психо-емоційного оздоровлення		
15	<i>Тема запропонована студентом</i>		

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе і тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**Критерії оцінювання за різними видами роботи**

Вид роботи	Бали	Критерії оцінки
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не відтворює навчальний матеріал, не має уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Не використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, не виконує практичні завдання.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання. Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання тренажерів та тренувальних пристроїв.

	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Студент уміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання тренажерів та тренувальних пристроїв.
Усне опитування	0 балів	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	1-4 балів	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь.
	5-8 балів	Здобувач на 71% - 90% завдань надав правильну відповідь.
	9-12 балів	Здобувач на 91% - 100% завдань надав правильну відповідь.
Контрольна робота	0 балів	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	1-5 балів	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь.
	6-10 балів	Здобувач на 71% - 90% завдань надав правильну відповідь.
	11-15 балів	Здобувач на 91% - 100% завдань надав правильну відповідь.
ІНДЗ	0 балів	Програма тренувань відсутня.
	1-3 балів	Зміст методичного завдання відповідає темі завдання і предмету дисципліни. Студент

<i>(розробка методичного завдання)</i>		демонструє несамотійність у визначенні ключової практичної проблеми, має помилки у структурі розробленої програми, не представив цілісність та композиційну гармонійність розкриття теми, не відповів на запитання.
	4-7 балів	Зміст методичного завдання відповідає заявленій темі завдання і предмету дисципліни, студент впевнено відповідає на запитання щодо змісту програми, але не представляє цілісності та композиційної гармонійності розкриття теми, не визначає ключову практичну проблему та має помилки у відповідях на запитання стосовно узагальнення альтернативних практичних підходів її вирішення.
	8-10 балів	Зміст методичного завдання відповідає заявленій темі завдання і предмету дисципліни. Студент повністю розкриває, логічно структурує розроблену програму, представляє цілісність та композиційну гармонійність розкриття теми, предмету дослідження, обґрунтованість пропозицій, ступінь їх практичної та теоретичної значущості. Впевнено відповідає на запитання щодо змісту програми.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самотійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
<p>Відмінно (90 – 100 А)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про мету, завдання рекреаційних технологій, на високому рівні визначає їх зміст, види і методи. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</p> <p>На високому рівні виявляє розуміння до самостійного застосування оздоровчо-рекреаційних технологій.</p> <p>Усвідомлює значення передових рекреаційних технологій у власній практичній діяльності. На високому рівні володіє методами впровадження рекреаційних технологій відповідно до вікових, статевих можливостей та фізичного стану людини. Виявляє вміння застосовувати оздоровчо-рекреаційні технології для різних верств населення. Виявляє творчий підхід у формуванні стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя.</p>
<p>Добре (82-89 В)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про мету, завдання рекреаційних технологій. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На достатньому рівні володіє вміннями застосування оздоровчо-рекреаційних технологій, проте подекуди не може застосувати їх у власній практичній діяльності.</p> <p>У цілому володіє методами впровадження рекреаційних технологій, однак ускладняється з визначенням методів їх застосування відповідно до вікових, статевих можливостей та фізичного стану людини. Виявляє вміння застосовувати оздоровчо-рекреаційні технології для різних верств населення, натомість під час аналізу літератури припускається незначних помилок. Достатньо усвідомлено моделює систему оздоровчо-</p>

	<p>рекреаційної діяльності, однак під час сприяння стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя виявляє невпевненість.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання про мету, завдання рекреаційних технологій. У визначенні їх змісту, видів і методів припускається певних помилок; визначення методів застосування оздоровчо-рекреаційних технологій відповідно до вікових, статевих можливостей та фізичного стану людини викликає певні труднощі. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє вміннями самостійного впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Натомість застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у власній практичній діяльності викликають певні труднощі; усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Не завжди виявляє розуміння застосовування оздоровчо-рекреаційних технологій для різних верств населення. Здатний аналізувати літературу з проблеми оздоровлення та рекреації, натомість моделювання системи рекреаційної діяльності, яка сприятиме формуванню стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя, потребує допомоги.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про мету, завдання, рекреаційних технологій, у визначенні їх змісту, видів і методів припускається значних помилок; на задовільному рівні знає засоби оздоровчо-рекреаційних технологій, визначення оздоровчих технік в рекреаційній діяльності з різними верствами населення викликає труднощі.</p> <p>Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. На задовільному рівні</p>

	<p>володіє вміннями самостійного впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій.</p> <p>Аналіз літератури з проблеми оздоровлення та рекреації викликає труднощі; практично не володіє оздоровчо-рекреаційними технологіями у власній практичній діяльності. Має труднощі у застосовуванні оздоровчо-рекреаційних технологій для різних верств населення. Загалом розуміє моделювання системи рекреаційної діяльності, проте формування стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя потребує значної допомоги.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє знаннями про мету, завдання рекреаційних технологій; у визначенні їх змісту, видів і методів припускається суттєвих помилок; на низькому рівні знає засоби оздоровчо-рекреаційних технологій, визначення оздоровчих технік у рекреаційній діяльності з різними верствами населення викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</p> <p>На низькому рівні володіє вміннями самостійного впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Аналіз літератури з проблеми оздоровлення та рекреації викликає значні труднощі; не виявляє здатності застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у власній практичній діяльності. На низькому рівні володіє вміннями при застосовуванні оздоровчо-рекреаційних технологій для різних верств населення. У вирішенні проблеми оздоровлення та рекреації припускається суттєвих помилок.</p> <p>Практично не виявляє розуміння моделювання системи рекреаційної діяльності, яка сприятиме формуванню стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя.</p>

Незадовільно (35-59 FX)	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про мету, завдання, рекреаційних технологій; у визначенні їх змісту, видів і методів припускається грубих помилок; не володіє знаннями щодо засобів оздоровчо-рекреаційних технологій. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані.</p> <p>Не вміє застосовувати оздоровчо-рекреаційні технології для різних верств населення. У вирішенні проблеми оздоровлення та рекреації припускається грубих помилок. Не вміє аналізувати літературу з проблем оздоровлення та рекреації.</p> <p>Не виявляє розуміння моделювання системи рекреаційної діяльності, яка сприятиме формуванню стійкої мотивації до оздоровлення та здорового способу життя.</p>
----------------------------	---

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ЗА
РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ
(ЗАЛІК)**

Поточний контроль (практичні заняття)			ІНДЗ	Сума	
Теми	Бали	Разом	0-10	0-100	
Змістовий модуль 1					
Тема 1	0 – 15	0-90			
Тема 2	0 – 15				
Змістовий модуль 2					
Тема 3	0 – 15				
Тема 4	0 – 15				
Тема 5	0 – 15				
Контрольна робота	0 – 15				

5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, усне опитування, письмове опитування, колективна співбесіда, презентація результатів СРС, залік.

Методи демонстрування результатів навчання: усні доповіді, робота в парах, робота в підгрупах, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

6. Розподіл годин на самостійну роботу

№	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Введення в навчальну дисципліну «Рекреаційні технології». Створення і впровадження рекреаційних технологій серед різних груп населення та їх вплив на збереження і зміцнення здоров'я людини	12	17	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування, виконання практичних завдань
2.	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	16	23	
3.	Особливості використання рекреаційних заходів під час організації дозвілля	14	21	
4.	Туристичні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій діяльності	12	16	
5.	Оздоровчі технології загартування, релаксації та покращення загального фізіологічного стану	16	21	
Разом		70	98	

7. Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачено застосування активних і інтерактивних освітніх методів, серед яких: проблемна лекція, лекція-

презентація, круглий стіл, робота в малих групах, вправи, тренінг.

8. Відповідність шкал оцінювання за всіма видами контролю:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни «Рекреаційні технології».
- Лекції-презентації / проблемні лекції.
- Силабус.
- Ковальова Т. М. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Рекреаційні технології»: метод. реком. Одеса : ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2024. 28 с.
- Ілюстративні матеріали.
- Ситуативні завдання; вправи.

10. Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-

орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
2. Назвіть основні етапи історії походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні?
3. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
4. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
5. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
6. Яке значення займає оздоровчо-рекреаційна діяльність в сучасному світі?
7. Дайте визначення поняттю «рекреація».
8. Рекреація як невід'ємна складова здорового способу життя.
9. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
10. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
11. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?
12. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової діяльності?
13. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».
14. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
15. Охарактеризуйте сучасні оздоровчі системи.
16. Що таке здоров'я людини?

17. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
18. Охарактеризуйте стан здоров'я населення України. Який його взаємозв'язок зі способом життя?
19. Які чинники належать до основних передумов здоров'я?
20. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
21. Які ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
22. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
23. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
24. Як ви розумієте теорію раціонального харчування? Основні положення.
25. Назвіть правила здорового харчування розроблених ВООЗ.
26. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
27. Чому достатня тривалість нічного сну – важлива складова ЗСЖ?
28. Назвіть гігієнічні вимоги до сну.
29. Дайте визначення загартуванню, розкрийте його значення для збереження та зміцнення здоров'я людини.
30. Назвіть загальні правила та принципи загартування.
31. Охарактеризуйте вплив шкідливих звичок на організм людини.
32. Що таке безпечні умови навчання і праці. Їхнє значення для збереження здоров'я.
33. Що таке психофізична регуляція організму?
34. Як впливає дотримання розпорядку (режиму) дня на працездатність і здоров'я людини?
35. Що таке сфери (складові) здоров'я? Охарактеризуйте їх
36. Які фактори впливають на розвиток рекреаційних технологій в сучасних умовах?
37. У чому особливості чоловічих та жіночих засобів рекреації?
38. Назвіть, що є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації. Чому?
39. Дайте визначення поняттю «методика оздоровчо-рекреаційної підготовки».

40. Назвіть загальні методи оздоровчо-рекреаційних занять, охарактеризуйте їх.
41. Які методи організації при виконанні фізичних вправ ви знаєте? Дайте їм коротку характеристику.
42. Дайте визначення поняттям «обсяг» та «інтенсивність» навантаження.
43. Які принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності існують?
44. Назвіть норми рухової активності.
45. Який вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами ви знаєте?
46. Які основи оздоровчого тренування?
47. Назвіть вікові особливості рухової активності для нормального розвитку організму.
48. На що вказує показник МЕТ?
49. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні.
50. Перерахуйте форми і види оздоровчо-рекреаційної діяльності.
51. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
52. Як визначати навантаження під час бігу. Обґрунтуйте.
53. Назвіть позитивні сторони плавання для зміцнення здоров'я людини.
54. Наведіть класифікацію рухливих ігор.
55. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
56. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
57. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
58. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
59. Які є фізкультурно-оздоровчі технології?
60. З якою метою проводяться туристичні походи?
61. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
62. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
63. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?

64. Опишіть класифікацію видів туризму.
65. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
66. Які є методики водолікування?
67. Які є методики загартування?
68. Які є нетрадиційні системи загартування?
69. Які є системи оздоровлення хребта?
70. У чому полягає профілактика перевтоми та перетренованості?

12. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Олексієнко Я. І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів. Навч. метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
3. Товт В. А. та ін. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навч. посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с
4. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Навч. посібник. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

Допоміжна література

1. Джуринський П.Б., Ковальова Т.М. та ін. Розвиток функціональних систем організму підлітків під час фітнес-тренувань. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали III інтернет-конференції. м. Одеса, 4-5 листопада 2019 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 62-65.

2. Джуринський П. Б., Ковальова Т. М. та ін. Вивчення кардіореспіраторної витривалості підлітків під впливом аеробних фітнес-тренувань. XIII International scientific and practical conference «Perspectives of development of science practice». December 14-17. Prague. Czech Republic. P., 2021. С 344-347.

3. Глазирін І. Д. та ін. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки). Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua>
2. Інститут масової інформації <http://www.imi.org.ua>
3. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника
<http://www.lsl.lviv.ua>
4. Наукова бібліотека національного університету «Києво-могилянська академія» - <http://www.library.ukma.kiev.ua>