

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту

Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2025р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

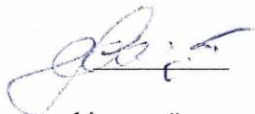
Види оздоровчої рухової активності

Галузь знань
Спеціальність
Спеціалізація
Рівень вищої освіти
Освітньо-професійна програма
Обсяг дисципліни
Мова навчання
Статус дисципліни:
Факультет:

I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
I7 терапія та реабілітація (за спеціалізаціями)
Ерготерапія
Перший (бакалаврський)
Ерготерапія
4 кредити ЄКТС
Українська
Дисципліна фахової підготовки ОФП 27
Здоров'я, психології, фізичної культури і спорту

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття									Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття						
Д	1	2	4	120	50			50		70			+		

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми Ерготерапія та навчального плану за спеціальністю I7 Терапія та реабілітація за першим бакалаврським рівнем освіти.

Робоча програма складена  канд. пед. наук, доцент Тетяна ЧОПІК

Схвалена на засіданні кафедри: фізичної терапії, ерготерапії
Протокол №1 від 29 серпня 2025

Зав. кафедри ФТЕ

 д.пед. н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол №1а від 29.08.2025

Голова вченої ради факультету

 д.пед. н., професор Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2. ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ініціали, прізвище
Гарант освітньо-професійної програми	фізичної терапії, ерготерапії		Володимир БІЛИЙ

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Види оздоровчої рухової активності» входить до системи профілюючих предметів у фаховій підготовці бакалаврів за спеціальністю І7 Терапія та реабілітація (за спеціалізаціями) і передбачає проведення практичних занять, спрямованих на формування вмінь і навичок із застосуванням оздоровчих рухових технологій.

Пререквізити – вихідна.

Кореквізити – «Громадянське суспільство», «Основи науково-дослідницької діяльності в реабілітації», «Теоретичні основи навчання фізичних вправ».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності ерготерапевта з відновлення активності та участі осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп, які стосуються ментальних, сенсорних, нейром'язовоскелетних, кардіо-респіраторних та інших функцій організму. ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ФК 01. Здатність застосовувати теоретичні знання з ерготерапії та науки про заняттєву активність щодо природи, значення та цінності заняттєвої активності та участі, їх взаємозв'язку із здоров'ям, добробутом, заняттєвою та соціальною справедливістю.

Програмні результати навчання: ПРН 01. Застосовувати знання та розуміння доказової бази та філософського підґрунтя щодо природи, значення та цінності заняттєвої активності та участі, пояснювати їх взаємозв'язок із здоров'ям, добробутом, заняттєвою та соціальною справедливістю. ПРН 02. Інтегрувати у практичну діяльність знання типового розвитку людини, станів здоров'я, медичної термінології, патологічних процесів, які стосуються різних структур та функцій організму, принципів відновлення та одужання, протипоказань і застережень для безпечної та ефективної професійної практики. ПРН 04. Аналізувати вплив особистих факторів, цінностей, переконань та духовності, функцій і структур організму, аспектів фізичного, соціального, культурного та інституційного середовища на заняттєву активність і участь. ПРН 07. Здійснювати заняттєвий аналіз, вміти адаптовувати і застосовувати заняттєву активність у терапевтичний спосіб. ПРН 08. Застосовувати у практичній діяльності знання та базове розуміння рамок практики (frames of reference), науково-обґрунтованих підходів, методів, стратегій та інструментів для безпечної реалізації заняттєво-орієнтованих програми ерготерапії або складової індивідуальної програми реабілітації під супервізією ерготерапевта з метою уможливлення заняттєвої активності, участі та заняттєвої справедливості. ПРН 20. Застосовувати навички щодо зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я шляхом використання заняттєвої активності людини.

Мета дисципліни: формування у студентів практичних умінь і навичок застосування засобів оздоровчої рухової активності для підвищення рівня фізичного здоров'я, працездатності та профілактики захворювань.

Предмет дисципліни: практичні засоби, методи та форми організації оздоровчої рухової активності, спрямовані на зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності людини.

Завдання дисципліни. Сформувати у студентів систему знань про оздоровчу рухову активність як засіб підтримання фізичного і психічного здоров'я; навчити застосовувати практичні методики організації занять оздоровчого спрямування; забезпечити набуття компетентностей у плануванні та проведенні оздоровчих занять; розвинути навички самоконтролю, безпеки та дозування фізичних навантажень; сприяти формуванню професійної готовності до впровадження оздоровчої рухової діяльності у майбутній роботі.

Результати навчання. У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: основні види, засоби та форми оздоровчої рухової активності; принципи побудови занять оздоровчої спрямованості; методи оцінювання фізичного стану людини. Студент повинен уміти підбирати ефективні засоби рухової активності для різних контингентів населення; планувати і проводити заняття з урахуванням рівня фізичної підготовленості; застосовувати засоби самоконтролю і контролю навантаження; оцінювати динаміку фізичного розвитку та функціонального стану людини.

4. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на	
	Практичні заняття	Самостійна робота
1.Вступ. Значення оздоровчої рухової активності у зміцненні здоров'я людини. Техніка безпеки.	2	4
2.Класифікація та характеристика основних видів оздоровчої рухової активності.	4	4
3.Методика проведення занять із ранкової гімнастики та фізичних вправ загального розвитку.	2	4
4.Дихальні вправи: техніка виконання, вплив на організм.	4	4
5.Розвиток гнучкості та рухливості: комплекси вправ.	2	4
6.Аеробіка як засіб оздоровчої рухової активності.	4	4
7.Фітнес-програми оздоровчого спрямування (силовий, танцювальний, функціональний фітнес).	2	4
8.Стретчинг: методика, показання та протипоказання.	4	4
9.Пілатес: основні принципи, техніка виконання вправ.	2	4
10.Йога як засіб оздоровчої рухової активності. Практика асан.	4	4
11.Степ-аеробіка техніка, методика навчання.	2	4
12.Оздоровча ходьба, теніка навчання	4	4
13.Використання фітболів, еспандерів та інших тренажерів у заняттях оздоровчого спрямування.	2	4
14.Комплексне планування занять для різних вікових та фізичних груп.	4	6
15.Проведення практичного заняття студентом (моделювання власної програми).	4	6
16.Підсумкове заняття. Контроль практичних навичок і підбиття підсумків.	4	6
Разом	50	70

5. Програма навчальної дисципліни

5.1 Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

№ п/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Визначити основні поняття: «рухова активність», «оздоровча рухова активність», «фізичне здоров'я». Проаналізувати вплив рухової активності на організм людини. Ознайомитися з видами оздоровчої рухової активності. Засвоїти правила техніки безпеки та поведінки під час практичних занять. Класична аеробіка-вивчення базових кроків класичної аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки. Розглянути класифікацію оздоровчої рухової активності (аеробна, силова, відновлювальна, корекційна тощо). Визначити ознаки та переваги основних видів рухової активності. . [3.с. 6-12, 22-34; 1. с. 18-32]]	2
2	Відпрацювати базові елементи найпоширеніших видів оздоровчої активності. Танцювальна аеробіка-побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки. Ознайомитися з методичними особливостями проведення занять різних напрямів (аеробіка, фітнес, йога, стретчинг, пілатес). Відпрацювати базові елементи найпоширеніших видів оздоровчої активності. Танцювальна аеробіка-побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки[3.с. 34-56; 4. с. 21-30] [3.с. 24-44; 5. с. 46-52]	2
3	Методика проведення занять із ранкової гімнастики та фізичних вправ загального розвитку. Аеробні види оздоровчої аеробіки: Степ-аеробіка. - вивчення базових рухів степ-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки. [3.с. 69-79; 2. с. 18-32]	2
4	Аеробні види оздоровчої аеробіки: Степ-аеробіка. - вивчення базових рухів степ-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки[3.с. 22-34; 1. с. 108-122]	2
5	Дихальні вправи: техніка виконання, вплив на організм. Аеробні види оздоровчої аеробіки: Степ-аеробіка. - повторення вивченого попереднього матеріалу; - методика розвитку витривалості та координації засобами оздоровчого фітнесу; [3.с. 34-66; 1. с. 108-112]	2
6	Дихальні вправи: техніка виконання, вплив на організм. повторення вивченого попереднього матеріалу; методика розвитку витривалості та координації засобами оздоровчого фітнесу; [3.с. 69-74; 5. с. 96-120]	2
7	Розвиток гнучкості та рухливості: комплекси вправ. Анаеробні види оздоровчої аеробіки. Шейпінг (скульптура тіла): - методика розвитку силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів шейпінгу; побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу[3.с. 56-75; 4. 46-88]	2
8	Розвиток гнучкості та рухливості: комплекси вправ. побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу[3.с. 34-66; 2. с. 108-120]	2
9	Аеробіка як засіб оздоровчої рухової активності. Анаеробні види оздоровчої аеробіки. Фітбол-аеробіка; вивчення базових рухів фітбол-	2

	аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ на фітболі[3.с.44-64; 5. с. 78-92]	
10	Анаеробні види оздоровчої аеробіки.Фітбол-аеробіка; вивчення базових рухів фітбол-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ на фітболі[3.с. 44-56; 1. с. 68-82] ІДЗ 1	2
11	Фітнес-програми оздоровчого спрямування (силовий, танцювальний, функціональний фітнес). Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки: Стретчинг. - методика розвитку гнучкості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного); побудова та виконання комплексу вправ стретчингу. [3.с. 34-56; 4. с. 81-92]	2
12	Фітнес-програми оздоровчого спрямування (силовий, танцювальний, функціональний фітнес). [3.с. 34-64; 1. с. 38-42]	2
13	Стретчинг: методика, показання та протипоказання. Силовий фітнес з довільними вагами. - відпрацювання вправ вивчених попередньо; - методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу; вивчення базових рухів силового фітнесу; [3.с. 63-66; 1. с. 28-32]	2
14	Стретчинг: методика, показання та протипоказання. Силовий фітнес з довільними вагами. - відпрацювання вправ вивчених попередньо; [3.с. 63-66; 1. с. 28-32]	2
15	Пілатес: основні принципи, техніка виконання вправ. Концентрація, Контроль, Центрування, Дихання, Точність, Плавність рухів. [4.с. 63-66; 2. с. 28-32]	2
16	Пілатес: основні принципи, техніка виконання вправ. Концентрація, Контроль, Центрування, Дихання[4.с. 63-66; 2. с. 28-42]	2
17	Ознайомити з основними принципами йоги та її впливом на організм. Навчити виконувати базові асани для розвитку гнучкості, сили, рівноваги, концентрації. Формувати навички саморегуляції, дихання та релаксації. [3.с. 69-76; 1. с. 118-120]	2
18	Базові асани для розвитку гнучкості, сили, рівноваги, концентрації. Формувати навички саморегуляції, дихання та релаксації. [3.с. 69-76; 1. с. 118-121]	2
19	Ознайомити студентів з основами техніки степ-аеробіки. Навчити правильно виконувати базові кроки на степ-платформі. [4.с. 72-84; 1. с. 110-121] Степ-аеробіка. Розвивати координацію рухів, витривалість, ритмічність і відчуття темпу. [3.с. 22-34; 5. с. 48-52]	2
20	Ознайомити з видами оздоровчих тренажерів (фітбол, еспандер, гантелі, стрічковий еспандер, ролик, скакалка тощо).Навчити правильній техніці виконання вправ з даним обладнанням. Розвивати силу, гнучкість, координацію, рівновагу. [3.с. 22-34; 5. с. 18-37]	2
21	Еспандер, гантелі, стрічковий еспандер, ролик, скакалка виконання вправ з даним обладнанням. Розвивати силу, гнучкість, координацію, рівновагу. [3.с. 44-76; 2. с. 181-192]	2
22	Ознайомити з принципами побудови та планування занять оздоровчої спрямованості. Навчити адаптувати зміст, навантаження й методику під різні вікові та фізичні групи. Розвивати навички складання комплексних програм для дітей, дорослих і осіб похилого віку. [3.с. 22-34; 1. с. 18-32] ІДЗ 2.	2
23	Навчити адаптувати зміст, навантаження й методику під різні вікові та фізичні групи. Розвивати навички складання комплексних програм для дітей, дорослих і осіб похилого віку. Навчити студентів самостійно	2

	планувати та проводити оздоровчі заняття Сформувати вміння добирати засоби, методи та форми роботи відповідно до мети, вікових та фізичних особливостей групи. Розвивати навички педагогічного спілкування, самоконтролю й аналізу проведеного заняття[3.с. 19-38; 4. с. 58-77] [3.с. 8-32; 1. с. 13-37]	
24	Перевірити рівень засвоєння практичних навичок студентами або учасниками групи. Закріпити вміння правильно виконувати оздоровчі вправи, дотримуватися техніки та безпеки. Підвести підсумки пройденого навчального матеріалу. Стимулювати самоконтроль, самооцінку та планування подальшої рухової активності[3.с. 6-22] [3.с. 8-19; 2. с. 118-126]	4
<i>Другий семестр</i>		Разом:
		50

3.3 Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів *денної* форми навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу, підготовці до виконання практичних занять, виконанні індивідуальних завдань тощо.

Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	К-ть годин
1	Опрацювання матеріалу з Т1, підготовка до практичної роботи №1 [3.с. 6-12, 22-34; 1. с. 18-32]	4
2	Опрацювання матеріалу з Т2, підготовка до практичної роботи № 2. [3.с. 34-56; 4. с. 21-30]	4
3	Опрацювання матеріалу з Т3, підготовка до практичної роботи № 3. Підготовка до тестового контролю з тем 1-3[3.с. 69-79; 2. с. 18-32]	4
4	Опрацювання матеріалу, підготовка до практичної роботи № 4[3.с. 22-34; 1. с. 108-122]	4
5	Опрацювання матеріалу, підготовка до практичної роботи № 5[3.с.44-64; 5. с. 78-92]	4
6	Опрацювання матеріалу, підготовка [[3.с. 44-56; 1. с. 68-82]до практичної роботи №6. Підготовка до тестового контролю з тем 4-6	4
7	Опрацювання матеріалу, підготовка до практичної роботи № 7; [3.с. 63-66; 1. с. 28-32]	4
8	Опрацювання матеріалу, підготовка до практичної роботи № 8[3.с. 63-66; 1. с. 28-32]	4
9	Опрацювання матеріалу, підготовка до практичної роботи [4.с. 63-66; 2. с. 28-42]№ 9	4
10	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 10. [3.с. 69-76; 1. с. 118-121]	4
11	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 11. [4.с. 72-84; 1. с. 110-114]	4
12	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 12[3.с. 8-22; 1. с. 68-82]	4
13	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 13. [3.с. 22-34; 5. с. 18-37]	4
14	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 14[3.с. 8-32; 1. с. 13-37]	6
15	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 15. [3.с. 19-38; 4. с. 58-77]	6
16	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до практичної роботи № 16. [3.с.6-22]	6

5.4. Тематика індивідуального завдання для самостійної роботи студентів.

На самостійне опрацювання студентів у *другому* семестрі виноситься тема, перелік яких подано в п.11, Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій), самостійна робота – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з розроблення навчально-методичного забезпечення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, творчі завдання, обговорення.

Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні; наочні. Навчальна робота проводиться у формі практичних занять та самостійної роботи. На практичних подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, і перевіряються знання студентів, отриманих в процесі самостійної роботи студента. Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- складання комплексів вправ;
- тестовий контроль.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не отримує залік** не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування загальних і фахових компетентностей, програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичного.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати в у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом знань з дисципліни оцінюється за результатами тестування.

Виконання індивідуального завдання (якщо їх виконання у семестрі передбачені РПНД).

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9 Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношенн), яка заноситься в залікову відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів *денної* форми здобуття освіти у 2 семестрі

Аудиторна робота								Контрольні заходи		Самостійна робота	Семестровий контроль	Разом
Практичні заняття								Тестовий контроль:		ІДЗ*	Залік	
1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	T*1-5	T6-15	ІДЗ1-2		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)												
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	12-20 12-20	За рейтинг ом	60-100**

24-40	12-20	24-40	0	
-------	-------	-------	---	--

Примітка: *ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання; Т* – тема навчальної дисципліни;

***За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні завдань; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення завдань, вміє заповнювати форми звітності, аналізувати їх на помилки та виправляти їх, шукати взаємозв'язки між формами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>помилки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на

	видозмінено запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекохує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 12 балів, максимальний – 20 балів). ІДЗ подані в п.11(3 питання)

10.Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 25 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, складає 10.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1–14	15–16	17–22	20-22	23–25
Відсоток правильних відповідей	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 25 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній таблиці.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік

A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		
D	66-72		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

11. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУТИХ СТУДЕНТАМИ ЗНАНЬ

1. Дайте визначення понять: «оздоровчий фітнес», «працездатність», «тренування», «вправи», «здоровий образ життя», «вправи низької інтенсивності», «вправи середньої інтенсивності», «вправи високої інтенсивності».
2. Надайте характеристику загальному фітнесу та фізичному фітнесу.
3. Охарактеризуйте основні напрямки базової аеробіки.
4. Охарактеризувати різновиди силової аеробіки.
5. Надати характеристику шейпінгу та його основним засобам.
6. Охарактеризувати основні види циклічної аеробіки.
7. Охарактеризувати комбіновані види аеробіки.
8. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом.
9. Дайте визначення понять: «рухова активність», «фітнес – тренування», «фізичний стан», «фізична реакція».
10. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
11. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес – тренуванні для осіб різного віку.
12. Зазначте основні фактори, які визначають РФС людини.
13. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
14. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
15. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).
16. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від РФС.
17. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
18. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
19. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
20. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор як засобів оздоровлення залежить від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається.
21. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?

22. У який послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
23. Розкрийте особливості комплектування оздоровчих груп та команд в заняттях спортивними іграми.
24. Дайте характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
25. Назвіть мету та особливості змісту занять шейпінгом.
26. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
27. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
28. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
29. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К.Купера?
30. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
31. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку?
32. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого фітнес тренування у другий період зрілого віку?
33. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування чоловіків, старших 40 років?
34. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок?
35. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.

12. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Види оздоровчої рухової активності» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, підготовлені і видані такі роботи:

1. Психологія фізичного виховання і спорту : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» / Т. В. Чопик, О. С. Павлюк, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2024. 60 с.

2. Фізіологія рухової активності: методичні рекомендації до лабораторних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк, Б. М. Ференчук. Хмельницький, 2024. 69 с.

3. Роздатковий матеріал.

13. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

1. Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями. Фітболи, степ-платформи, TRX, карімат, латексні ленти, тренажери. Еспандер, гантелі, стрічковий еспандер, ролик, скакалка

14. Рекомендована література

Основна

1. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. / В. Г. Тулайдан ; рец. : Р. Ю. Погоріляк, М. В. Сабадош ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». — Вид. 2-ге з контрол. питаннями і допов. — Ужгород : [ТОВ "Бест-Принт"], 2020. — 142 с.
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с. ISBN 978-617-681-113-8
4. Шелехова Т.В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.
5. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. - Л. : ЛДУФК, 2014.- 128 с.

Додаткова

6. Антонюк О., Павлюк О., Чопик Т. .,Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024 (2), 66–73. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.10>
7. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=5798>