

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Едуард СИВОХОП.
“30” серпня 2023 р.

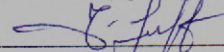
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| Рівень вищої освіти: | перший (бакалаврський) рівень |
| Галузь знань: | 01 Освіта/Педагогіка |
| Спеціальність: | 017 Фізична культура і спорт |
| Освітня програма: | Фізична культура |
| Статус дисципліни: | вибіркова |
| Мова навчання: | українська |


Робоча програма «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силовій спрямованості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спеціальність: 017 Фізична культура і спорт.

Розробники: Товт В.А, доцент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ  Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛІАК

вересень 2023 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників | Розподіл годин за навчальним планом | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
| | Денна форма навчання | Заочна форма навчання |
| Кількість кредитів: 5 (3/2) | Рік підготовки: | |
| Загальна кількість годин: 150 (90/60) | 3-4 | 4 |
| Кількість модулів – 2 | Семестр: | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: 3/2 аудиторних – 72 (42/30) самостійної роботи студента – 78 (48/30) | 6-7 | 7-8 |
| | Лекції: | |
| | 12/10 | 18 |
| | Лабораторні: | |
| | | |
| Вид підсумкового контролю: модульний контроль, залік, екзамен | Практичні: | |
| | 30/20 | 4 |
| Форма підсумкового контролю: залік, екзамен | Самостійна робота: | |
| | 48/30 | 128 |

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у використанні сучасних технологій основних видів оздоровче-рекреаційної рухової активності силової спрямованості.

Завдання: оволодіти теоретичними знаннями і методичними навичками у проведенні занять і доступних видів спортивних тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного та фітнес-тренування.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК 1);
- здатність працювати в команді (ЗК-4);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК-10);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12).

Спеціальні:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (СК 2);
- здатність до організації оздоровче-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК 3);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (СК 5);
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (СК 10);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (СК 12).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК17 «Вступ до спеціальності»;
- ОК18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК19 «Фізкультурно-спортивні споруди»;
- ОК20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»
- ОК21 «Психологія фізичного виховання і спорту»
- ОК33 «Основи педагогічної майстерності».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно сприяти забезпеченню досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання* (ПРН):

| Програмні результати навчання | Шифр ПРН |
|--|-----------------|
| Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення | <i>ПРН 4</i> |
| Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами | <i>ПРН 7</i> |
| Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань | <i>ПРН 8</i> |
| Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення | <i>ПРН 9</i> |
| Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи | <i>ПРН 10</i> |
| Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості | <i>ПРН 13</i> |
| Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати | <i>ПРН 21</i> |

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- опитування;
- письмові завдання;
- практичні завдання;
- письмові тести;
- питання до заліку;
- екзамені білети.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **опитування, виконання письмових завдань, виконання практичних завдань.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування.**

Форма підсумкового контролю: **залік, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

| СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою | ОЦІНКА ECTS | ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ | |
|--|----------------|---|------------|
| | | екзамен | залік |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | не задовільно з можливістю повторного складання | |
| 1-34 | F | не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | |

Підсумковий модульний контроль для студентів денної форми навчання проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування.

Поточне модульне оцінювання проводиться у процесі практичних занять і складається відповідно з оцінок, отриманих студентом за результатами опитування та виконання методичних завдань. За виконання кожного методичного завдання та відповіді на питання нараховується від 1 до 5 балів в залежності від якості виконання завдання та усних відповідей студента (Табл. 5.2).

Таблиця 5.2. Оцінювання практичних навичок виконання методичних завдань

| № п/п | Методичні завдання | Одиниця виміру | Оцінка |
|-------------------------------|--|----------------|------------------------------------|
| Модульний контроль № 1 | | | |
| 1. | Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів рук та плечового поясу | бал | оцінюються за якісними показниками |
| 2. | Методика вивчення силових вправ для м'язів рук та плечового поясу | бал | |
| 3. | Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів рук та плечового поясу | бал | |
| 4. | Методика проведення контролю виконання силових вправ для м'язів рук та плечового поясу | бал | |
| 5. | Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | бал | |
| 6. | Методика вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | бал | |
| 7. | Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | бал | |
| 8. | Методика проведення контролю виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | бал | |

Таблиця 5.2. Оцінювання практичних навичок виконання методичних завдань

| № п/п | Методичні завдання | Одиниця виміру | Оцінка |
|-------------------------------|---|----------------|------------------------------------|
| Модульний контроль № 2 | | | |
| 1. | Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла | бал | оцінюються за якісними показниками |
| 2. | Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла | бал | |
| 3. | Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | бал | |
| 4. | Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | бал | |
| 5. | Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів | бал | |
| 6. | Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів | бал | |
| 7. | Підготовка Програми з силового фітнесу | бал | |
| 8. | Проведення тренування з силового фітнесу | бал | |

Письмове тестування проводиться наприкінці семестру. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремих письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів.

До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки, отримані студентом за якість виконання методичних завдань. Загалом з дисципліни на денній формі навчання проводиться 1 підсумковий модульний контроль за № 2 (Табл. 5.3; 5.4).

Таблиця 5.3. Шкала підсумкового модульного контролю

| Показники | Бали |
|--|--------|
| Методичне завдання (за якість виконаних завдань нараховується від 1 до 5 балів) | 0-40 |
| Письмове тестування (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів) | 0-60 |
| (письмове тестування + поточний контроль) | 0- 100 |

Таблиця 5.4. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання (модуль № 1)

| № | Прізвище ім'я | Змістовий модуль № 1 | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------|-----------------|-----|
| | | Методичне завдання | | | | | | | | Тести | Загальна оцінка | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 | 100 |

Таблиця 5.4. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання (модуль № 2)

| № | Прізвище ім'я | Змістовий модуль № 2 | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------|-----------------|-----|
| | | Методичне завдання | | | | | | | | Тести | Загальна оцінка | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 | 100 |

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання для заочної форми навчання проводиться під час практичних занять. Оцінка складається з оцінок за відповіді на питання з визначених викладачем з тем навчального курсу та за результатами виконаного методичного завдання (1-5 балів за кожне виконане практичне чи методичне завдання), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та виконання контрольної роботи (1-5 балів за обговорення виступу, контрольну роботу). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Підсумковий заліковий контроль для студентів денної та заочної форми навчання проводиться по завершенню програми змістового модулю № 1. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Підсумковий екзаменаційний контроль для студентів денної та заочної форми навчання проводиться на підставі Положення, затвердженого наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» № 698/01-17 від 08.05.2015 р. по завершенню програми змістового модулю № 2. Він дає можливість визначити ступінь освоєння навчального матеріалу. До екзамену допускаються студенти, які склали залік за програмою змістового модулю № 1. Підсумковий екзаменаційний контроль складається з середнього значення рейтингових оцінок за проведені модульні контролю, передбачені програмою.

Відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо середня підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку екзаменаційної сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає екзамен. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати екзамен. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до екзамену.

Екзамени проводяться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на заліки та екзамени не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамени проводяться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри. За визначених умов екзамен може проводитися дистанційно.

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Екзамен є підсумковим контролем. Екзамен проводиться у формі усних відповідей на 3 питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;

- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

| Лекційний курс |
|---|
| Тема 1. Теорія і технології ОРРА як наукова та навчальна дисципліна. |
| Тема 2. Технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. |
| Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровче-рекреаційної рухової активності. |
| Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. |
| Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. |
| Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. |
| Практичний курс (методична підготовка) |
| Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу |
| Тема 2. Методика вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу |
| Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів плечового поясу |
| Тема 4. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів плечового поясу |
| Тема 5. Методика виконання силової вправи для м'язів плечового поясу - контроль |
| Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок |
| Тема 7. Методика вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок |
| Тема 8. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок |
| Тема 9. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок |
| Тема 10. Методика виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок - контроль |
| Тема 11. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів тулуба |
| Тема 12. Методика вивчення силової вправи для м'язів тулуба |
| Тема 13. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів тулуба |
| Тема 14. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів тулуба |
| Тема 15. Модульний контроль 1 |

Змістовий модуль 2.

| Лекційний курс |
|--|
| Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. |
| Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру. |
| Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності |
| Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу |
| Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА |
| Практичний курс (методична підготовка) |
| Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла |
| Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла |
| Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) |
| Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) |
| Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів |
| Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів |
| Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу |
| Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу |
| Тема 24. Методика силового тренування - контроль |
| Тема 25. Модульний контроль 2 |

6.2. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|---|-----|-----|------|---------------------------------|--------------|----|-----|-----|------|
| | денна форма (2 курс 3 семестр) | | | | | | заочна форма (2 курс 4 семестр) | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | с.р. | | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Лекційний курс | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Теорія і технології ОРПА як наукова та навчальна дисципліна. | 5 | 2 | | | | 3 | 5 | 1 | | | | 4 |
| Тема 2. Технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. | 5 | 2 | | | | 3 | 5 | 1 | | | | 4 |
| Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровче-рекреаційної рухової активності. | 5 | 2 | | | | 3 | 4 | 1 | | | | 3 |
| Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. | 5 | 2 | | | | 3 | 4 | 1 | | | | 3 |
| Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. | 5 | 2 | | | | 3 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. | 5 | 2 | | | | 3 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Практичний курс (методична підготовка) | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 2. Методика вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 4 | | 2 | | | 2 | 6 | | 2 | | | 4 |
| Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 4. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 5. Методика виконання силових вправ для м'язів плечового поясу - контроль | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 7. Методика вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 4 | | 2 | | | 2 | 6 | | 2 | | | 4 |
| Тема 8. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 9. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 10. Методика виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок - контроль | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 11. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 12. Методика вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 13. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів тулуба | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|--|--|-----------|-----------|--|--|--|--|---|
| Тема 14. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів тулуба | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 15. Модульний контроль 1 | 4 | | 2 | | | 2 | | | | | | |
| Усього годин за модуль № 1 | 90 | 12 | 30 | | | 48 | 90 | | | | | |

Змістовий модуль 2.

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------|-----------|-----|-----|-----------|---------------------------------|--------------|----------|-----|-----|------------|
| | денна форма (2 курс 3 семестр) | | | | | | заочна форма (2 курс 4 семестр) | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | с.р. | | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Лекційний курс (теоретична підготовка) | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. | 4 | 2 | | | | 2 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру. | 4 | 2 | | | | 2 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності | 4 | 2 | | | | 2 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу | 4 | 2 | | | | 2 | 5 | 2 | | | | 3 |
| Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРПА | 4 | 2 | | | | 2 | 6 | 2 | | | | 4 |
| Практичний курс (методична підготовка) | | | | | | | | | | | | |
| Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 24. Методика силового тренування - контроль | 4 | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 4 |
| Тема 25. Модульний контроль 2 | 4 | | 2 | | | 2 | | | | | | |
| Усього годин за модуль № 2 | 60 | 10 | 20 | | | 30 | | | | | | |
| Усього годин за модулі №№ 1,2 | 150 | 22 | 50 | | | 78 | 150 | 18 | 4 | | | 128 |

6.3. Теми практичних занять

6 семестр навчання

| Назва теми | Форма навчання | |
|---|----------------|----------|
| | денна | заочна |
| Змістовий модуль 1 | | |
| Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | |
| Тема 2. Методика вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | 2 |
| Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | |
| Тема 4. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | |
| Тема 5. Методика виконання силових вправ для м'язів плечового поясу - контроль | 2 | |
| Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | |
| Тема 7. Методика вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | 2 |
| Тема 8. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | |
| Тема 9. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | |
| Тема 10. Методика виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок - контроль | 2 | |
| Тема 11. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 2 | |
| Тема 12. Методика вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 2 | |
| Тема 13. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів тулуба | 2 | |
| Тема 14. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів тулуба | 2 | |
| Тема 15. Модульний контроль 1 | 2 | |
| Разом за змістовий модуль 1 | 30 | 4 |

7 семестр навчання

| Назва теми | Форма навчання | |
|--|----------------|----------|
| | денна | заочна |
| Змістовий модуль 2 | | |
| Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла | 2 | |
| Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла | 2 | |
| Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 2 | |
| Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 2 | |
| Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів | 2 | |
| Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів | 2 | |
| Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу | 2 | |
| Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу | 2 | |
| Тема 24. Методика силового тренування - контроль | 2 | |
| Тема 25. Модульний контроль 2 | 2 | |
| Разом за змістовий модуль 2 | 20 | |
| Усього годин за модулі №№ 1,2 | 50 | 4 |

6.4. Самостійна робота

6 семестр навчання

| Назва теми | Форма навчання | |
|---|----------------|-----------|
| | денна | заочна |
| Змістовий модуль 1 | | |
| Лекційний курс (теоретична підготовка) | | |
| Тема 1. Теорія і технології ОРРА як наукова та навчальна дисципліна. | 3 | 4 |
| Тема 2. Технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. | 3 | 4 |
| Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. | 3 | 3 |
| Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. | 3 | 3 |
| Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. | 3 | 3 |
| Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. | 3 | 3 |
| Практичний курс (методична підготовка) | | |
| Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | 4 |
| Тема 2. Методика вивчення силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | 4 |
| Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | 4 |
| Тема 4. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів плечового поясу | 2 | 4 |
| Тема 5. Методика виконання силових вправ для м'язів плечового поясу - контроль | 2 | 4 |
| Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | 4 |
| Тема 7. Методика вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | 4 |
| Тема 8. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | 4 |
| Тема 9. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок | 2 | 4 |
| Тема 10. Методика виконання силових вправ для м'язів нижніх кінцівок - контроль | 2 | 4 |
| Тема 11. Підготовка Плану-конспекту вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 2 | 4 |
| Тема 12. Методика вивчення силових вправ для м'язів тулуба | 2 | 4 |
| Тема 13. Методика вдосконалення техніки виконання силових вправ для м'язів тулуба | 2 | 4 |
| Тема 14. Методика оцінювання виконання силових вправ для м'язів тулуба | 2 | 4 |
| Разом за змістовий модуль 1 | 48 | 76 |

7 семестр навчання

| Назва теми | Форма навчання | |
|---|----------------|--------|
| | денна | заочна |
| Змістовий модуль 2 | | |
| Лекційний курс (теоретична підготовка) | | |
| Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. | 3 | 3 |
| Тема 8. Фітнес-програми силових спрямованості, засновані на вправах спортивного | 3 | 3 |

| | | |
|--|-----------|------------|
| характеру. | | |
| Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності | 3 | 3 |
| Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу | 3 | 3 |
| Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА | 3 | 2 |
| Практичний курс (методична підготовка) | | |
| Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла | 2 | 4 |
| Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла | 2 | 4 |
| Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 2 | 4 |
| Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.) | 2 | 4 |
| Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів | 2 | 4 |
| Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів | 2 | 4 |
| Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу | 2 | 4 |
| Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу | 2 | 4 |
| Тема 24. Методика силового тренування - контроль | 2 | 4 |
| Тема 25. Модульний контроль 2 | 2 | |
| Разом за змістовий модуль 2 | 30 | 50 |
| Усього годин за модулі №№ 1,2 | 78 | 126 |

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання; силові тренажери, спортивні прилади та обладнання.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
2. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метод. посіб. / В.А. Товт, Е.М. Сивохоп, Маріонда І.І., В.Я. Сусла / – Ужгород: "Фест-Прінт", 2015.– 88с.

Допоміжна

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.

4. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія / І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/7814>
5. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.

Інформаційні ресурси в мережі інтернет

1. Електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, сайт електронного навчання, ДВНЗ «УжНУ» <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=1443>;
2. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в ДВНЗ «УжНУ»: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 698/01-17 від 08.05.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5951>.
3. ПОЛОЖЕННЯ про оцінювання навчальних досягнень студентів ДВНЗ «УжНУ» за кредитно-модульною системою: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 503/01-17 від 03.03.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16074>.
4. ПОЛОЖЕННЯ про порядок та методику проведення семестрових (курсівих) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 98/01-17 від 08.05.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952>