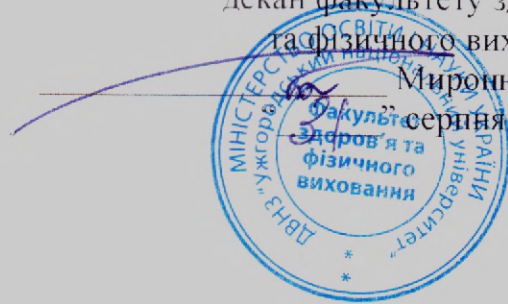


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Мирошук І. С.
“2” серпня 2020 р.



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

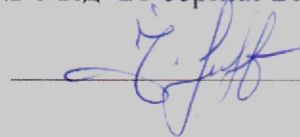
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма, І частина, «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань **01 Освіта/педагогіка**, спеціальність: **014 Середня освіта (Фізична культура)**.

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

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ



(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії



(Ф.Г. Філак)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Загальна кількість кредитів: 5 6 семестр – 3; 7 семестр – 2;	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 150; 6 семестр – 90; 7 семестр – 60;	3	4
Загальна кількість модулів: 2 6 семестр – 1; 7 семестр – 1;	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3; всього аудиторних – 72 6 семестр – 42; 7 семестр – 30; самостійної роботи: 78; 6 семестр – 48; 7 семестр – 30;	6	7
	Лекції:	
	12	10
	Лабораторні:	
Вид підсумкового контролю: 6 семестр – модульний контроль, залік; 7 семестр – модульний контроль, екзамен.	Практичні:	
	30	0
Форма підсумкового контролю: 6 семестр – письмове тестування; 7 семестр – усний екзаменаційний іспит;	Самостійна робота:	
	48	80

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 до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7).

Професійних:

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК 2);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК 3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК 4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК 5);
- вміння організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК 6);
- вміння організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК 7);
- вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК 8);
- здатність організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК 9).

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»
- ОК29 «Організація масових спортивних заходів в школі»
- 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
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	<i>ПРН 2</i>
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	<i>ПРН 3</i>
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	<i>ПРН 10</i>
здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
здатність організувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	<i>ПРН 13</i>
здатність організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 14</i>
здатність організувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю	<i>ПРН 16</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	

Письмове тестування проводиться наприкінці семестру. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий 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 завдання 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

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 1								Тести	Загальна оцінка
		Методичне завдання									
		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 на підставі Положення, затвердженого наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» № 698/01-17 від 08.05.2015 р. 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.

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Залік є підсумковим контролем. 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	

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 ОРРА 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	5	2				4
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	5	2				3	5	2				4
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	5	2				3	5	2				4
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	5	2				3	5	2				4

Практичний курс (методична підготовка)												
Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу	4		2			2	4					4
Тема 2. Методика вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу	4		2			2	4					4
Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів плечового поясу	4		2			2	4					4
Тема 4. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів плечового поясу	4		2			2	4					4
Тема 5. Методика виконання силової вправи для м'язів плечового поясу - контроль	4		2			2	4					4
Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	4		2			2	4					4
Тема 7. Методика вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	4		2			2	4					4
Тема 8. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	4		2			2	4					4
Тема 9. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	4		2			2	4					4
Тема 10. Методика виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок - контроль	4		2			2	4					4
Тема 11. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів тулуба	4		2			2	4					4
Тема 12. Методика вивчення силової вправи для м'язів тулуба	4		2			2	4					4
Тема 13. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи 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	10	0			80

6.3. Теми практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу	2	
Тема 2. Методика вивчення силової вправи для м'язів плечового поясу	2	
Тема 3. Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів плечового поясу	2	
Тема 4. Методика оцінювання виконання силової вправи для м'язів плечового поясу	2	
Тема 5. Методика виконання силової вправи для м'язів плечового поясу - контроль	2	
Тема 6. Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	2	

Тема 7. Методика вивчення силових вправ для м'язів нижніх кінцівок	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	0

6.4. Самостійна робота

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 оздоровче-рекреаційної рухової активності.	3	4
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	3	4
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	3	4
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	3	4
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
Тема 15. Модульний контроль 1	2	
Разом за змістовий модуль 1	48	80

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. **Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.
2. **Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.
3. **Метод фізичної вправи.** Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворорегламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.
4. **Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.
5. **Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.
6. **Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

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.

9. 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. /Товт В.А.,Сивохоп Е.М.,Марюнда І.І.,СуслеВ.Я. / – Ужгород: "Фест-Прінт", 2015. – 88 с.

3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

Допоміжна

1. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. 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.
4. 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.
5. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
6. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
7. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
8. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
9. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Інформаційні ресурси в мережі інтернет

1. Електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, Інфоцентр ФЗФВ, ДВНЗ «УжНУ» <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/23390>
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>