

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Навчальний рік 2026-2027

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**  
**«ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ**  
**АКТИВНОСТІ»**

Нормативний освітній компонент

Форма здобуття освіти **Очна**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність «227» Терапія та реабілітація

Спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»

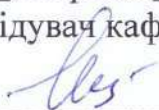
Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Курс 3

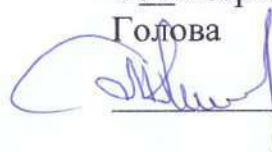
Силабус освітнього компоненту  
затверджений на засіданні кафедри  
фізичного виховання та здоров'я

Протокол від  
« 29 » серпня 2024 року №1  
Завідувач кафедр

 доцент В.В. Шутеев

Схвалено методичною комісією з  
проблем загальної та природничо-  
наукової підготовки

Протокол від  
« 30 » серпня 2024 року №1  
Голова

 проф. М.С.Мирошніченко

## **РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:**

1. Шутєєв В.В. зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я, к.н.ф.в., доцент;
2. Ленська О.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.
3. Стратій Н.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.

## ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Шутєєв В'ячеслав Вадимович  
Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=13080>

Корпоративна пошта викладача: [vv.shutieiev@knmu.edu.ua](mailto:vv.shutieiev@knmu.edu.ua)

Тел: 0677235051

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Галашко Максим Миколайович

Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=606>

Корпоративна пошта викладача: [mm.halashko@knmu.edu.ua](mailto:mm.halashko@knmu.edu.ua)

Тел: 0675256357

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Ленська Ольга В'ячеславівна

Професійні інтереси: спорт

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=8977>

Корпоративна пошта викладача: [ov.lenska@knmu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knmu.edu.ua)

Тел.: 0677777331

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивний зал, корпус "Б"

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Куций Денис Васильович

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: [dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)

Контактний телефон: 0507560823

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Петрухнов

Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація, масаж

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=886>

[meet.google.com/zjz-ueva-etf](https://meet.google.com/zjz-ueva-etf)

Корпоративна пошта викладача: [petrukhnovalex6@gmail.com](mailto:petrukhnovalex6@gmail.com)

Контактний телефон: 0975218245

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Стратій Наталія Володимирівна

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: [nv.stratii@knmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)

Контактний телефон: 0675738520

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Куций Денис Васильович

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: [dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)

Контактний телефон: 0507560823

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

## ВСТУП

**Силабус освітнього компоненту** «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Фізична терапія, ерготерапія» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший бакалаврський рівень, галузі знань 22 “Охорона здоров'я”, спеціальності 227 «Терапія та реабілітація».

**Опис освітнього компоненту (анотація)** «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – є обов'язковою навчальною дисципліною професійної підготовки, яка забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей та результатів навчання. отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

За час навчання важливо сформуванню у здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінність фізичної культури.

**Предметом** вивчення освітнього компоненту «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є типи і види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, активного дозвілля; рівні рухової активності; оздоровчо-рекреаційні технології та методики їх застосування.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності», як освітній компонент базується на знаннях освітніх компонентах, таких як «Нормальна анатомія людини», «Педагогіка та психологія», «Нормальна фізіологія людини та патологічна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», що передбачає інтеграцію викладання з цими освітніми компонентами та формуванню умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.

**Пререквізити** Вивчення освітнього компоненту «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» передбачає попереднє вивчення здобувачами освіти таких освітніх компонентів, як «Педагогіка та психологія», «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини та патологічна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», «Біологічна хімія нормальна та рухової активності» у закладах вищої освіти.

**Постреквізити** Основні положення освітнього компоненту мають застосовуватися при вивченні фахових освітніх компонентів.

**Посилання на сторінку освітнього компоненту в MOODLE**  
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3203>

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

**1.1. Метою вивчення освітнього компоненту є** отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм її реалізації.

### **1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту є:**

- сформуванню цілісну систему знань щодо впливу різних теорій і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, форм організації оздоровчо-рекреаційних занять;

- сформуванню практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- ознайомити з особливостями реалізації різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.

**1.3. Компетентності та результати навчання,** формуванню яких сприяє освітній компонент (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

**1.3.1. Вивчення освітнього компоненту забезпечує опанування здобувачами освіти компетентностей:**

**інтегральні:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

#### **загальні:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань(мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства

та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. 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.

**спеціальні (фахові, предметні):**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 3).

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

**1.3.2. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних програмних результатів навчання:**

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у



тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 4).

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 3), та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**1.3.3. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **соціальний навичок (Soft skills):**** комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна пилка ), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах,

тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

## 2 ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компоненту	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	<u>Нормативна</u>	
Загальна кількість годин –120	Спеціальність: 227 «Терапія та реабілітація» Спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»	<b>Рік підготовки (курс):</b>	
		3-й	-
		<b>Семестр</b>	
		5-й	-
Годин для денної форми навчання: аудиторних – 60 самостійної роботи здобувача освіти -60	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр ОПП «Фізична терапія, ерготерапія»	<b>Лекції</b>	
		16 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		44 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	-
<b>Індивідуальні завдання: год.</b>			
Вид підсумковою контролю: <b>діф.залік</b>			

### 2.1 Опис освітнього компоненту

#### 2.2.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. Сутність фізичної рекреації	4	Вступна лекція Презентація з мультимедійним супроводом
2	Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Форми та функції рекреації	4	Лекція-бесіда (дискусія) Презентація з мультимедійним супроводом
3	Рекреаційно-оздоровча діяльність в	4	Тематична лекція

	Україні. Основні тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій		Презентація з мультимедійним супроводом
4	Стиль життя і здоров'я людини. Рухова активність і здоров'я людини	2	Тематична лекція Презентація з мультимедійним супроводом
5	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	Підсумкова лекція
	<b>Всього годин</b>	<b>16</b>	

### 2.2.2 Семінарські заняття

Не передбачено програмою

### 2.2.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
2	Сутність фізичної рекреації. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.

3	Форми та функції рекреації	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
4	Чинники впливу на рекреаційну активність населення	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
5	Формування передумов виникнення фізичної рекреації у первісному суспільстві та Давньому світі	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
6	Фізкультурні організації і рекреаційний рух у країнах Європи, України.	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
7	Становлення туризму	6	Творчі,	Усне опитування

	як масового явища. Зародження турсператорської справи.		проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	(індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
8	Розвиток науково-педагогічної думки у сфері фізичної рекреації.	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
9	Рекреаційна діяльність у світі на початках Новітнього часу	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
10	Основні напрями і принципи формування сучасних оздоровчих програм населення в зарубіжних країнах.	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда,	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль;

			ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
	<b>Всього годин</b>	<b>44</b>		

#### 2.2.4. Лабораторні заняття

Не передбачено.

#### 2.2.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Предмет, об'єкт та визначення навчальної дисципліни «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності»	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
2	Сфера рекреації у фізичній культурі	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
3	Мотивація та чинники впливу та на рекреаційну активність населення	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
4	Історія розвитку фізичної рекреації у первісному суспільстві та Давньому світі	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання;

			робота з інформаційними джерелами.	реферати; самоконтроль; доповідь.
5	Рекреаційний рух у країнах Європи і США.	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
6	Розвиток активного дозвілля на пострадянському просторі. Рекреаційний рух в Україні.	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
7	Розвиток туризму як важливого компонента оздоровчо-рекреативної рухової активності. Зародження турсервісних справ.	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
8	Відомі вчені ХХ ст. та їх ідеї у сфері оздоровчо-рекреативної рухової активності	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
9	Розвиток рекреації у світі у першій половині ХХ ст	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
10	Розвиток оздоровчо-	2	Репродуктивні	Комплексний

	рекреаційної рухової активності в Україні на початку ХХ ст.		методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
11	Тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
12	Стиль життя і здоров'я людини	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
13	Рухова активність і здоров'я людини	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
14	Сучасні програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
15	Сучасні фітнес-програми, їх структура і зміст. Технології впровадження фітнес програм серед	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати;



	населення		інформаційними и джерелами.	самоконтроль; доповідь.
16	Програми оздоровчо-рекреативної рухової активності аеробної спрямованості	2	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
17	Рекреаційні ігри	4	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
	Всього годин	<b>60</b>		

**Методи навчання:** розповідь-пояснення, бесіда, лекція, ілюстрація, демонстрація, презентація, відеороліки, відеофільми, дискусія, круглий стіл, ділова, рольова, імітаційна гра, моделювання процесів і ситуацій, делегування повноважень, кейс-метод, метод проєктів, дебати, метод «Мозковий штурм», вебінар, коучінг (тренінг), віртуальна консультація, віртуальний тьюторіал, брифінг, інтерв'ю.

**Методи контролю:**

**Поточний контроль:** усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему.

**Підсумковий контроль:** діф. залік.

### 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

**3.1.** Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ»

**Оцінювання успішності навчання студентів за ЄСТС організації  
навчального процесу (диф.залік)**

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу  
(для освітнього компоненту, що завершуються диф.заліком)**

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	120	3.91-3,94	94
4.95-4,99	119	3.87-3,9	93
4.91-4,94	118	3.83- 3,86	92
4.87-4,9	117	3.79- 3,82	91
4.83-4,86	116	3.74-3,78	90
4.79-4,82	115	3.7- 3,73	89
4.75-4,78	114	3.66- 3,69	88
4.7-4,74	113	3.62- 3,65	87
4.66-4,69	112	3.58-3,61	86
4.62-4,65	111	3.54- 3,57	85
4.58-4,61	110	3.49- 3,53	84
4.54-4,57	109	3.45-3,48	83
4.5-4,53	108	3.41-3,44	82
4.45-4,49	107	3.37-3,4	81
4.41-4,44	106	3.33- 3,36	80
4.37-4,4	105	3.29-3,32	79
4.33-4,36	104	3.25-3,28	78
4.29-4,32	103	3.21-3,24	77
4.25- 4,28	102	3.18-3,2	76
4.2- 4,24	101	3.15- 3,17	75
4.16- 4,19	100	3.13- 3,14	74
4.12- 4,15	99	3.1- 3,12	73
4.08- 4,11	98	3.07- 3,09	72
4.04- 4,07	97	3.04-3,06	71
3.99-4,03	96	3.0-3,03	70
3.95- 3,98	95	Менше 3	Недостатньо

Оцінювання результатів вивчення дисциплін проводиться безпосередньо під час діф. заліку. Оцінка з дисципліни визначається як сума балів за ПНД та заліку і становить min – 120 до max – 200. Відповідність оцінок за 200 бальною шкалою, чотирибальною (національною) шкалою та шкалою ЄСТС наведена у таблиці.

### Критерії оцінювання практичних навичок

Кількість навичок	«5»	«4»	«3»	Відповідь за білетами практичної частини	За кожну практичну навичку студент одержує від 5 до 8 балів, що відповідає: «5» - 8 балів; «4» - 6,5 балів; «3» - 5 балів.
1	8	6,5	5		
2	8	6,5	5		
3	8	6,5	5		
4	8	6,5	5		
5	8	6,5	5		
	40	32,5	25		

Оцінювання теоретичних знань за складеними на кафедрі білетами, які включають усі теми дисципліни.

### Критерії оцінювання теоретичних знань

Кількість питань	«5»	«4»	«3»	Усна відповідь за білетами, які включають теоретичну частину дисципліни	За кожну відповідь здобувача освіти одержує від 5 до 8 балів, що відповідає: «5» - 8 балів; «4» - 6,5 балів; «3» - 5 балів.
1	8	6,5	5		
2	8	6,5	5		
3	8	6,5	5		
4	8	6,5	5		
5	8	6,5	5		
	40	32,5	25		

### Відповідність оцінювання освітнього компоненту в балах оцінюванню в традиційних оцінках

Оцінка дисципліни в балах	Традиційна оцінка з освітнього компоненту
180–200	«5»
150–179	«4»
120–149	«3»

#### 3.2. Питання до заліку:

1. До якого циклу освітніх компонентів належить дисципліна «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Чому теорія та практика ОРРА є науковою дисципліною?
3. Чому «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є освітнім компонентом?
4. Що є предметом вивчення «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?

5. Що є об'єктом вивчення «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
6. Що є суб'єктом вивчення освітнього компоненту «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
7. З яким освітнім компонентом найбільш тісно пов'язана теорія та практика ОРРА?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
11. Основне джерело рухової активності.
12. Від занять якої інтенсивності руховою активністю може бути отримана загальна користь для здоров'я.
13. Від чого залежить користь для здоров'я від занять руховою активністю?
14. Що визначає рухова активність у дитячому віці.
15. Чому сприяє фізична активність дорослих людей.
16. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему за характером змін.
17. Вплив рухової активності на дихальну систему за характером змін.
18. Вплив рухової активності на опорно-руховий апарат за характером змін.
19. Вплив рухової активності на нервову систему за характером змін.
20. Який факт важливо враховувати під час вирішення питання раціональної організації життєдіяльності.
21. Визначення поняття «раціональний режим дня».
22. Чому сприяє сон.
23. Визначення поняття «харчування».
24. Визначення терміну «раціональне харчування».
25. Етапи розвитку моторики та психомоторики в різних вікових групах.
26. Вкажіть, що ви розумієте під терміном «рухова активність».
27. Вкажіть, в чому полягає сутність рухової діяльності.
28. Назвіть види рухових одиниць.
29. Як класифікуються рухи під час рухової активності.
30. Що ви розумієте під «загальною руховою активністю».
31. Вкажіть, як поділяється загальна рухова активність.
32. Зазначте, з чим пов'язана вимушена рухова активність.
33. Чим характеризується спонтанна рухова активність.
34. Як класифікують вправи, які включають у комплекс лікувальної гімнастики?
35. Назвіть засоби працетерапії.
36. Які методи гідрокінезотерапії застосовуються у фізичній терапії?
37. Назвіть види працетерапії.
38. Визначте темпи ходьби.
39. Визначте швидкий темп ходьби.

40. Визначте середній темп ходьби.
41. Визначте повільний темп ходьби.
42. Що означає термін «геліотерапія»?
43. Що означає термін «аеротерапія»?
44. Бальнеотерапія-це...
45. Які вправи називаються ідеомоторними?
46. Яка вода рахується мінеральною?
47. Ізометричні вправи-це...
48. Вкажіть потреби організму в руховій активності.
49. Визначіть поняття «рухова активність».
50. Вкажіть оптимальну рухову активність дітей і підлітків
51. Вкажіть вплив рухової активності на здоров'я і працездатність.
52. Назвіть види і форми рухової активності у різні періоди фізичної терапії при окремих патологіях.
53. Визначіть поняття «здоров'я».
54. Визначіть поняття «працездатність».
55. Яка оптимальна рухова активність дорослих нетренованих осіб?

### **3.3. Контрольні питання**

1. Негативні наслідки гіподинамії.
2. Рухова активність і її зв'язок зі здоров'ям людини.
3. Наслідки обмеження рухової активності.
4. Методи підвищення фізичної працездатності.
5. Впливу рухової активності на розумову працездатність.
6. Оздоровча рухова активність з порушеннями обміну речовин.
7. Оздоровча рухова активність з порушеннями серцево-судинної системи.
8. Оздоровча рухова активність з порушеннями нервової системи.
9. Охарактеризувати види і форми рухової активності на стаціонарному етапі фізичної терапії.
10. Види і форми рухової активності у післялікарняному періоді фізичної терапії.
11. Охарактеризувати види і форми рухової активності на санаторнокурортному етапі лікуванні хворих при окремій патології.
12. Охарактеризувати види і форми рухової активності диспансерному етапі фізичної терапії при зазначеній патології.
13. Охарактеризувати види і форми рухової активності на поліклінічному етапі фізичної терапії при зазначеній патології.
14. Основні теоретичні концепції та методологічні засади оздоровчої фізичної культури.
15. Етапи та фази розвитку оздоровчої фізичної культури в історичному контексті.
16. Тенденції розвитку та інноваційні підходи в оздоровчій фізичній культурі.
17. Теоретичні засади формування та підтримання здорового способу життя через фізичну активність.

18. Сучасні наукові підходи до вивчення фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури.
19. Нормативні вимогами та стандартами фізичного виховання в українській шкільній програмі.
20. Вплив програм розвитку фізичної культури в Україні на практику фізичного виховання.
21. Особливості впровадження оздоровчої фізичної культури в соціально-побутову сферу.
22. Аналіз теоретичні концепції оздоровчої фізичної культури.
23. Інноваційні підходи в організації фізичного виховання для досягнення оптимальних оздоровчих результатів.
24. Основні принципи розвитку фізичності та здоров'я для різних вікових груп населення.
25. Етапи розвитку моторики та психомоторики в різних вікових групах.
26. Сучасні підходи до формування та підтримки здорового способу життя у різних категорій населення.
27. Принципи та методи організації фізичних занять для дітей, молоді, осіб середнього та похилого віку.
28. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.
29. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів для різних соціальних груп.
30. Методи діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення.
31. Принципи та методи впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання та оздоровлення.
32. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям.
33. Сучасні наукові підходи до вивчення фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури.
34. Індивідуалізовані програми фізичного виховання для різних вікових груп.
35. Адаптивні методики фізичного виховання до потреб та можливостей конкретної соціальної групи.
36. Організація та координація фізкультурних заходів для різних категорій населення.
37. Інноваційні технології у вивченні та практиці фізичного виховання.
38. Сучасні методи діагностики для оцінки фізичного стану та підготовленості.
39. Взаємодія з владою та громадськістю для підтримки та розвитку фізичного виховання в суспільстві.
40. Оцінка впливу фізичної активності на здоров'я і психічний стан різних груп населення

### 3.4. Індивідуальні завдання:

№ з/п	Перелік завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів освіти	Вид завдання
1.	Підготовка огляду літератури з тем змістових модулів	Огляд літератури
2.	Аналіз Інтернет інформації з тем змістових модулів	Аналітична довідка
3.	Підготовка тез на конференцію	Участь у конференції будь якого рівня
4.	Участь у змаганнях різного рівня	Участь в змаганнях, які проводяться ХНМУ, обласні, Всеукраїнські

### 3.6. Правила оскарження оцінки

1. Процедура оскарження результатів складається із трьох етапів: подання скарги, розгляду скарги, прийняття та оприлюднення рішення апеляційної комісії.

2. Подання скарги здійснюється здобувачем освіти особисто у письмовій формі в день оголошення результатів складання заліка

3. Якщо особа, яка оскаржує результати, бажає додати до апеляції додаткові документи, то вона повинна це зробити під час подання скарги.

4. Апеляційна скарга повинна бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше двох наступних робочих днів після її подання.

5. Засідання апеляційної комісії повинно супроводжуватись веденням протоколу.

6. Відповідальність за ведення протоколу засідання апеляційної комісії покладається на секретаря комісії.

7. Здобувач освіти, який подавав скаргу, має право бути присутнім на усіх засіданнях апеляційної комісії стосовно власної скарги. У випадку його відсутності секретарем комісії у протоколі засідання повинен бути зроблений відповідний запис.

8. Засідання вважається неправомірним, якщо на ньому відсутня 1/3 від загальної кількості членів.

9. На одному засіданні апеляційної комісії може розглядатись декілька апеляційних скарг.

10. Рішення, які приймаються апеляційною комісією, можуть бути трьох видів:

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не змінюються;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не відповідають рівню знань вищої освіти і заслуговують незадовільної оцінки;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти скасовуються. Рівень якості знань здобувача освіти заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до діючої шкали оцінювання). Нова оцінка повинна бути не нижча за попередню.

10. Якщо апеляційна комісія приймає відміну результатів попереднього оцінювання, то нова оцінка здобувача освіти виставляється цифрою та прописом відповідно до діючої шкали оцінювання у протоколі засідання апеляційної комісії.

11. В оскарженні відмовляють у випадках: відсутності на заліку без поважної причини.

12. Графіки засідань усіх апеляційної комісій повинні бути оприлюднені.

13. Зареєстровані скарги, накази про створення апеляційних комісій, журнали обліку скарг та протоколи засідань апеляційних комісій повинні зберігатись у навчальному відділі протягом 1 року.

#### **4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ**

Очікується, що здобувачі освіти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів освіти виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття здобувачам освіти рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

##### **Практичні заняття**

Активна участь під час обговорення в аудиторії, здобувачі освіти мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливність та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів освіти очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.



## Охорона праці

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

### 5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра «Фізичного виховання та здоров'я» підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів освіти очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

Здобувач освіти ознайомлені, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту); позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання.

### 6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.

2. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

3. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

5. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

Фізичне виховання : підручник / В.Г. Грибан [та ін.] – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 232 с.

6. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підручник / Л. П. Сергієнко. - Київ : Кондор, 2016. - 480 с.

7. Сергієнко, Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л. П. Сергієнко. - Київ : Кондор, 2016. - 542 с.

8. Гігієна та гігієна спорту : підруч. для студ. ВНЗ / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 302 с.

9. Спортивна медицина : підручник для студентів та лікарів / В. М. Сокрут [та ін.] ; ред. В. М. Сокрут ; Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Центральний методичний кабінет , Донецький національний медичний університет ім. М. Горького, Донецький національний університет, Донецьке обласне клінічне територіальне медичне об'єднання. - Донецьк : Каштан, 2013. - 471 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література.Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 2012. - 368 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література, Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 2012. - 392 с.

12. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська ; за ред. В. С. Соколовського ; Одес. держ. мед. ун-т. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с. – (Бібліотека студента-медика).

13. Дикий, Б. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник : з курсу Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" "Здоров'я людини" / Б. В. Дикий ; Міністерство освіти і науки України. - Львів : Новий Світ-2000, 2020. - 160 с.

14. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с.

15. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

16. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навчальний посібник/ Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 106 с.

### Допоміжна

1. Захарченко, М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання / М. Захарченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 1. – С. 53-56.

2. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навчальний посібник / Л. В. Пляка, Л. Г. Кайдалова, В. С. Шаповалова. - Харків : НФаУ, 2018. - 108 с.

3. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

4. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.

5. Булах С.М. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навчально-методичний посібник / С.М. Булах, С.Б. Боровинський. - Дніпро : ДДУВС ; Ліра ЛТД, 2017. - 136 с.

6. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

7. Серета, І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навчальний посібник для студентів / І. О. Серета. – Тернопіль, в-во «Тайп», 2017 – 72 с.

8. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально–методичний посібник / Л. А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.

9. Жданова О. М. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навчальний посібник / Ольга Жданова, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК. 2017. - 244 с.

10. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 92 с.

11. Організація оздоровчих занять з фізичної культури для учнів із захворюваннями систем дихання та кровообігу : навчально-методичний посібник / О. П. Безкопильній, Н. В. Слаутіна, Н. В. Сисоєнко [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 80 с.

12. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навчально-методичний посібник / І. О. Дудник. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

13. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Г. О. Литовченко [та ін.] ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. - 2-ге вид., перероб. і доп. - Київ : Кондор, 2016. - 224 с.

14. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі [Електронний ресурс]: навчальний посібник / М. С. Бессарабов. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,11 МБ). – Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. – 111 с.

15. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. І. Биченко. – Черкаси, 2015. – 119 с.

## 7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

### 1. Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE

1. <https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3203>
2. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9259>
3. <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/4378>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
5. <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7123>
6. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75030>
7. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/15>
8. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/561>
9. <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/7646>
10. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/37076>
11. <https://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf>
12. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/24115f18-a7f9-407a-8b60-776550bc4ff2/content>
13. [https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/222105/mod\\_resource/content/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4\\_%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7\\_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86-%D1%97%20%D1%80%D1%83%D1%85-%D1%97%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%96\\_%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%202023.pdf](https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/222105/mod_resource/content/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86-%D1%97%20%D1%80%D1%83%D1%85-%D1%97%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%96_%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%202023.pdf)
14. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3592>
15. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159>

---

## 8. ІНШЕ