

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН

підпис

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ, ВИДИ І ТЕХНОЛОГІЇ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник комплексу: Юрій ЮРЧИШИН, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 14 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння змістом, методами, формами, принципами, сутністю, теорією і технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	4-й рік	3-4-й рік
Семестр вивчення	7 семестр	6-7 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	48 годин	16 годин
Лекційні заняття	16 годин	6 годин
Практичні заняття	32 години	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	72 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є обов'язкові освітні компоненти професійної підготовки, а саме: «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика гімнастики», «Теорія і методика спортивних ігор», «Управління у сфері фізичної культури і спорту».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 09 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;
- ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- ПРН 13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основні поняття і терміни оздоровчо-рекреаційної спрямованості;
- сучасний стан та проблеми оздоровчо-рекреаційної роботи з різними верствами населення;
- підсистему державних та недержавних організацій, в компетенції яких знаходиться оздоровчо-рекреаційної діяльність різних верств населення;
- завдання та форми оздоровчо-рекреаційної роботи у різних сферах суспільства;
- етапи формування звички до занять фізичними вправами;
- особливості використання різних засобів оздоровлення;
- специфіку проведення масових оздоровчо-рекреаційних заходів;

–особливості оздоровчо-рекреаційної роботи в навчально-виховній та соціально-побутовій сфері з особами різного віку та статі;

–методику проведення контролю за оздоровчим впливом фізичних вправ на організм різних верств населення.

вміти:

- проводити форми оздоровчо-рекреаційної роботи в режимі дня;
- визначати рівень фізичного розвитку різних верств населення;
- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- програмувати оздоровчо-рекреаційної заняття з використанням різних видів фізичної активності;
- проводити заняття оздоровчої спрямованості з особами різного віку і статі;
- проводити оздоровчо-рекреаційної заходи змагальної спрямованості для різних верств населення.

7. Методи навчання:

Інтерактивні методи:

- аналіз помилок;
- брейнстормінг («мозковий штурм»);
- дискусія із запрошенням фахівців;
- коментування, оцінка (або самооцінка) дій учасників;
- майстер-класи;
- метод аналізу і діагностики ситуації.

За джерелом інформації:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: досліди, вправи, практичні роботи;

За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:

- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- синтетичні.

За ступенем самостійного мислення здобувачів вищої освіти:

- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі.

За ступенем керування здобувачами вищої освіти:

- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;

- письмова робота, виконання практичних завдань;

Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичні завдання, виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні положення та особливості теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності							
Тема 1. Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 2. Система управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю в Україні. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства.	14	2	4	-	-	8	-
Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових оздоровчо-рекреаційних заходів. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.	14	2	4	-	-	8	-
Тема 4. Фізичний стан як основа програмування оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ.	14	2	4	-	-	8	-

Тема 5. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні. Оздоровчі види гімнастики.	14	2	4	-	-	8	-
Тема 6. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	14	2	4	-	-	8	-
Тема 7. Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 8. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання	12	2	2	-	-	8	-
Тема 9. Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 10. Технологічні основи залучення населення до масових оздоровчо-рекреаційних заходів.	10	-	4	-	-	6	-
Разом за змістовим модулем 1	120	16	32	-	-	72	-
Разом годин	120	16	32	-	-	72	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні положення та особливості теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності							
Тема 1. Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.	10	1	1	-	-	8	-
Тема 2. Система управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю в Україні. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства.	14	1	1	-	-	10	-
Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових оздоровчо-	14	1	1	-	-	10	-

рекреаційних заходів. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.							
Тема 4. Фізичний стан як основа програмування оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ.	14	1	1	-	-	10	-
Тема 5. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні. Оздоровчі види гімнастики.	14	1	1	-	-	9	-
Тема 6. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	14	1	1	-	-	9	-
Тема 7. Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах.	10	-	1	-	-	12	-
Тема 8. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання	12	-	1	-	-	12	-
Тема 9. Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	8	-	1	-	-	12	-
Тема 10. Технологічні основи залучення населення до масових оздоровчо-рекреаційних заходів.	10	-	1	-	-	12	-
Разом за змістовим модулем 1	120	6	10	-	-	104	-
Разом годин	120	6	10	-	-	104	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОС «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, модульна контрольна робота. екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 30 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10,4) + 0,4) \times 40 = 37$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» отримав – 37 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна».	4-12

2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Система управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю в Україні. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових оздоровчо-рекреаційних заходів. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Фізичний стан як основа програмування оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні. Оздоровчі види гімнастики».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 8 «Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання».	4-12
9. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 9 «Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності».	4-12
10. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 10 «Технологічні основи залучення населення до масових оздоровчо-рекреаційних заходів».	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-бальною системою оцінювання.

Опрацювати наукові джерела з теми «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: сутність та функції».

Скласти таблицю: «Класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (за метою, засобами, контингентом)».

Розробити індивідуальну програму занять (3–4 тренування на тиждень) для: студентів 18–20 років, осіб середнього віку (35–45 років), людей похилого віку (60+).

Написати есе (2–3 стор.) на тему «Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці захворювань цивілізації».

Опрацювати сучасні цифрові технології та мобільні додатки для контролю фізичної активності (Google Fit, Strava, MyFitnessPal, тощо). Зробити порівняльний аналіз 2-3 застосунків.

Підготувати презентацію (10–12 слайдів) на тему: «Сучасні технології фітнесу та рекреації: український і світовий досвід».

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсно-наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента);

якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів):** якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів):** короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається із 12-ти варіантів, у кожному з яких по чотири питання. За повну й вірну відповідь на кожне питання можна отримати 10 балів.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних
досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Підсумкова оцінка за національною шкалою
		екзаменаційна
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	відмінно
82-89	B (добре)	добре
75-81	C (добре)/Good	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	задовільно
60-66	E (достатньо)/Enough	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail	незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail	

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт), аудиторія (223 а).

14. Рекомендована література

Основна

1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Клюс О. А. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 408 с. (<https://bit.ly/3q0vl8d>)
3. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. (<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>)
4. Заїкін А. В., Солопчук М. С., Судак Н. І. Теорія і методика фізичної рекреації : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. 364 с.
5. Дутчак, М. В.; Андрєєва, О. В.; Благій, О. Л. Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності : базова програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». 2018.

Допоміжна

1. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. (<https://tinyurl.com/vebm4byw>).
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
3. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.
4. Юрчишин Ю., Мисів В., Поребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Вип. 16. С. 107-110. (<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202887>).

5. Юрчишин Ю., Галаманжук Л., Єдинак Г. Ефективність використання сучасних інформаційних засобів у залученні молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 27-28. С. 350-356.

6. Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. (<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>)

7. Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Скиба С. А. Мотиваційна складова залучення студентів до оздоровчої рухової активності. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2020. Вип.19. Т. 2. С. 126-128.

8. Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Шляхи вдосконалення фізичного виховання молоді для посилення мотивації до оздоровчої рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зоря. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С.211-213.

9. Марія Акімова, Олена Андрєєва, Юрій Мічуда. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022.

10. Анна Вікторівна Гакман, Анна Миколаївна Руденко, Михайло Валерійович Дудко, Ольга Олексіївна Ковтун. Сучасні методологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024.

11. Світлана Василівна Крупеня. *Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: курс лекцій*. Університет «Україна». 2020. 436 с.

12. Я. І. Олексієнко, В. П. Гунько. *Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навчально-методичний посібник*. 2018.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»

https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://vseosvita.ua/	Національна освітня платформа
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
http://ua.textreferat.com	База даних українських рефератів
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В. І. Вернадського