

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-131М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної
рухової активності»**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою
«Фізична терапія, ерготерапія»
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08. 2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». [Електронне видання] / Годлевський П. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 42 с.

Укладач: Годлевський П. М., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., док. наук з фіз. вих. та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Нестерчук Н. Є. – док. наук з фіз. вих. та спорту, професор.

© П. М. Годлевський, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.	8
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1. Сучасні фітнес-технології в процесі навчання та оволодінні фаховими навичками.	8
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	10
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	11
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	13
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	15
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	17
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання.	19
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	21
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9. Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.	23
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 10. Сучасні фітнес-технології при круглій спині.	25
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 11. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.	26
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 12. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.	28
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 13. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.	31

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 14. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.	33
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	36
ЛІТЕРАТУРА.	40

ВСТУП

Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (ТТОРРА) передбачають надання сучасних знань у підготовці фахівців сфери фізичної культури та спорту. ТТОРРА займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту і є важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту з посиленням ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті здобувачами вищої освіти, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності».

Мета навчальної дисципліни – оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

Цілі:

знати: особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти: володіти підходами до рухової активності людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Сучасні фітнес-технології в процесі навчання та оволодінні фаховими навичками	2
2.	Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	2
3.	Тема 3. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	2
4.	Тема 4. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
5.	Тема 5. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	2
6.	Тема 6. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	2
7.	Тема 7. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання	2
8.	Тема 8. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики	2
9.	Тема 9. Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.	2
10.	Тема 10. Сучасні фітнес-технології при круглій спині.	2
11.	Тема 11. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігну́тій спині.	2
12.	Тема 12. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.	2

13.	Тема 13. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.	2
14.	Тема 14. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.	2
	Разом	28

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Сучасні фітнес-технології в процесі навчання та оволодінні фаховими навичками

Мета: розглянути особливості теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як навчальної дисципліни.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути предмет, об'єкт вивчення навчальної дисципліни та її зв'язки з іншими фізкультурно-педагогічними дисциплінами.

Короткий огляд теми:

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою науковою та навчальною дисципліною, яка вивчає принципи, методи і засоби фізичної активності з метою підтримання та покращення здоров'я людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) орієнтована на підтримку фізичного і психічного здоров'я людини через систематичну регулярну активність. Вона включає у себе такі аспекти, як фізична культура, спорт, туризм, активний відпочинок та інші форми активності, спрямовані на зміцнення організму і підвищення якості життя.

Як *наукова дисципліна*, ОРПА вивчається з позицій фізіології, медицини, психології, педагогіки та інших наукових напрямків. Вона досліджує вплив рухової активності на функціональні системи організму, механізми її оздоровчого дії, а також ефективність різних методик і технологій відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини.

Як *навчальна дисципліна*, теорія і технології ОРРА включають в себе освітні програми, спрямовані на підготовку фахівців у галузі фізичного виховання, спорту, медицини, реабілітації та інших суміжних областей. Здобувачі вищої освіти вивчають теоретичні основи, методи і прийоми планування та організації рухової активності для підтримки здоров'я та покращення фізичного стану різних груп населення.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграють важливу роль у підготовці спеціалістів з фізичного виховання та спорту, а також у наукових дослідженнях, спрямованих на розробку ефективних програм для підтримки здоров'я населення. Вони сприяють розвитку інноваційних методик та практичних рекомендацій для підвищення якості життя людей усіх вікових груп.

Питання модульного контролю:

1. На що орієнтована оздоровчо-рекреаційна рухова активність?
2. Як наукова дисципліна ОРРА вивчається із яких позицій?
3. Як навчальна дисципліна які освітні програми включає в себе?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.

Мета: розглянути особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливе соціальне явище.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Охарактеризувати аспекти які підкреслюють соціальне значення ОРРА.
3. Визначити особливості ОРРА як соціального явища.

Короткий огляд теми:

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності сьогодні можна розглядати як важливе соціальне явище, яке впливає на різні аспекти суспільного життя. Ось деякі аспекти, які підкреслюють їх соціальне значення:

– здоров'я і благополуччя – ОРРА сприяють зміцненню здоров'я населення та покращенню його фізичного стану. Це особливо актуально в умовах сучасного життя, коли більшість людей веде сидячий спосіб життя і стикається з різними проблемами, пов'язаними зі здоров'ям. Впровадження сучасних технологій в оздоровчо-рекреаційні програми дозволяє ефективніше залучати людей до активного способу життя, що веде до зменшення захворювань і підвищення загального рівня благополуччя в суспільстві;

– спільнота і соціальна взаємодія – ОРРА часто є способом для формування спільнот та підтримки соціальної взаємодії. Люди з різних соціальних і культурних середовищ можуть об'єднуватися навколо спільних інтересів у здоровому способі життя. Наприклад, спортивні змагання, фітнес-групи, танцювальні клуби тощо створюють можливості для спілкування та взаємодії між людьми, що сприяє формуванню позитивних соціальних зв'язків і підтримці психологічного комфорту;

– економіка і туризм – оздоровчо-рекреаційні технології також можуть мати значний економічний вплив, особливо в тих регіонах, де розвивається спортивний туризм або здоров'язберігаючі послуги. Вони створюють нові можливості для розвитку підприємництва, створення робочих місць і привертання інвестицій у сектор здоров'я та фізичної активності;

– доступність та інклюзія – розвиток технологій дозволяє зробити оздоровчо-рекреаційні програми більш доступними для різних груп населення, включаючи людей з обмеженими можливостями або з різними фізичними можливостями. Наприклад, використання спеціалізованих тренажерів або програм для реабілітації може допомагати у відновленні функцій та покращенні якості життя таких осіб.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграють важливу роль як соціальне явище, сприяючи зміцненню здоров'я населення, підтримці соціальної взаємодії, стимулюванню економіки та забезпеченню доступності фізичної активності для всіх шарів суспільства. Їх впровадження є важливим кроком у напрямку покращення якості життя і створення здорового і активного суспільства.

Питання модульного контролю:

1. Які аспекти підкреслюють соціальне значення ОРПА?
2. Назвіть і охарактеризуйте основні способи ОРПА?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3.

Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Мета: розглянути визначення поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними складовими здоров'я.

3. Визначити основи здорового способу життя.

Короткий огляд теми:

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад. Це багатогранне поняття, що охоплює різні аспекти життя і забезпечує нормальне функціонування організму, а також сприяє щастю та гармонії в повсякденному житті.

Основні складові здоров'я:

– Фізичне здоров'я – стан організму, при якому всі його системи функціонують ефективно. Воно включає фізичну витривалість, силу, гнучкість і можливість протистояти захворюванням.

– Психічне здоров'я – це здатність справлятися зі стресом, розв'язувати повсякденні проблеми, підтримувати емоційний баланс і мати позитивний настрій.

– Соціальне здоров'я – вміння взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові відносини та відчувати підтримку від близьких. Соціальне здоров'я сприяє розвитку взаєморозуміння і підтримки в суспільстві.

– Духовне здоров'я – це відчуття внутрішньої гармонії, сенсу та мети життя. Воно може включати релігійні переконання, медитацію, філософські роздуми і допомагає знайти баланс та гармонію в житті.

Основи здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я за допомогою конкретних звичок та дій, які допомагають підтримувати фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя. Ось основні принципи:

– правильне харчування – споживання достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; уникання надмірної кількості цукру, солі та насичених жирів; дотримання режиму харчування та споживання великої кількості води.

– Фізична активність – регулярні фізичні вправи покращують серцево-судинне здоров'я, підвищують витривалість та зміцнюють м'язи; поєднання аеробних, силових і гнучкісних тренувань допомагає підтримувати загальний тонус тіла.

– Відмова від шкідливих звичок – уникання паління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем; зменшення впливу пасивного куріння та інших шкідливих чинників.

– Здоровий сон – регулярний 7–9-годинний сон є необхідним для відновлення організму і підтримання психічного здоров'я; уникання використання електронних пристроїв перед сном та дотримання сталого режиму.

– Управління стресом – використання технік релаксації, таких як медитація, глибоке дихання та йога, щоб зменшити рівень стресу; підтримка позитивного настрою і використання ефективних способів розв'язання проблем.

– Гігієна та профілактика захворювань – дотримання особистої гігієни, регулярне миття рук і підтримання чистоти тіла; профілактичні огляди, вакцинація та регулярні візити до лікаря.

– Соціальні взаємодії та підтримка – будівництва здорових відносин, спілкування з близькими та участь у соціальних заходах; підтримка відносин, які сприяють емоційному благополуччю.

Здоровий спосіб життя є ключем до досягнення фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, а також сприяє профілактиці багатьох хронічних захворювань. Дотримання цих принципів допоможе покращити якість життя і забезпечити довголіття.

Питання модульного контролю:

1. Визначте поняття здоров'я?
2. Охарактеризуйте основні складові здоров'я?
3. Перерахуйте принципи здорового способу життя?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета: проаналізувати сучасні програми технологій ОРПА.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити характеристики програм ОРПА.

Короткий огляд теми:

Сучасні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності надають багатоцільові програми, які сприяють збереженню здоров'я та підвищенню фізичного та психічного благополуччя різних груп людей. Важливими характеристиками таких програм є:

- моніторинг і аналіз фізичної активності – сучасні технології дозволяють вимірювати і аналізувати рівень фізичної активності людини за допомогою носимих пристроїв (фітнес-трекери або смарт-годинники). Вони враховують кількість кроків, витрату енергії, серцевий ритм та інші показники, що дозволяє керувати і покращувати рівень активності;

- мобільні додатки для тренувань – існує велика кількість мобільних додатків, які надають користувачам персоналізовані тренувальні програми. Ці програми можуть включати вправи для різних типів фізичної активності (фітнес, йога, біг тощо), підказки щодо правильної техніки виконання вправ, мотиваційні ресурси та можливість ведення журналу тренувань;

- віртуальна реальність (VR) – VR стає все більш популярним інструментом для покращення фізичної активності. Від віртуальних ігор до спеціалізованих програм для тренувань, VR дозволяє створювати іммерсивні ігрові середовища, які стимулюють активність та рух;

- онлайн-тренування та веб-платформи – багато фітнес-інструкторів та тренерів пропонують свої послуги через онлайн-платформи. Це дозволяє людям займатися фізичною активністю у зручний для них час і місце, отримуючи доступ до професійних тренувань та консультацій;

- інтерактивні ігри та аплікації – спеціальні ігри та аплікації, які поєднують фізичну активність з геймінгом, дозволяють залучати користувачів до рухових вправ через інтерактивний досвід;

– соціальні мережі та відеоплатформи – існує багато онлайн-спільнот та платформ, де люди можуть ділитися своїми досягненнями у фізичній активності, знаходити мотивацію та підтримку від інших користувачів;

– технології для реабілітації та оздоровлення – у сфері медицини і реабілітації використовуються спеціалізовані технології для покращення функціональних можливостей людей з різними обмеженнями.

Ці технології не лише роблять фізичну активність більш доступною та цікавою, а й допомагають підтримувати і покращувати загальний стан здоров'я та благополуччя людей у сучасному світі.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть сучасні програми ОРРА?
2. Охарактеризуйте сучасні програми ОРРА?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Мета: ознайомитись зі структурою і змістом фітнес-програм та технологіями впровадження серед населення.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Розглянути структуру, зміст і різноманіття фітнес програм.
3. Ознайомитись з технологіями впровадження фітнес-програм серед населення.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх

створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, втому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично необмежена. Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і після пологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо.

Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії). Створенням та впровадженням нових фітнес програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

- Результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;

- Поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спін байки тощо);
- Ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Питання модульного контролю:

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми.
2. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
3. Вклад українських вчених в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Мета: ознайомитись з технологіями рухової активності аеробної спрямованості.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттям аеробіка.
3. Розглянути фітнес-програми аеробної спрямованості.

Короткий огляд теми:

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін аеробіка має подвійне тлумачення. У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується

діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини. Використання терміну аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.).

Нині під поняттям аеробіка часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід. Однією з найпопулярніших і науково-обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Питання модульного контролю:

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7

Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання.

Мета: визначити фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися із фітнес-програмами аеробної спрямованості з використанням обладнання.
3. Розглянути вплив фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання на осіб різного віку.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням обладнання включають різні види тренувань, що допомагають поліпшити серцево-судинну систему, підвищити витривалість та покращити загальний фізичний стан. Використання технічних пристроїв робить такі заняття більш ефективними, оскільки вони дозволяють точно контролювати інтенсивність і тривалість навантаження, а також відстежувати прогрес.

До таких популярних видів аеробних тренувань з технічними пристроями належать:

– бігові доріжки – дозволяють проводити тренування з різними рівнями інтенсивності та нахилу, що імітує біг на відкритій місцевості. Сучасні моделі мають датчики для відстеження частоти серцевих скорочень, пройденої дистанції та кількості спалених калорій;

– велотренажери – ефективно імітують їзду на велосипеді і дозволяють регулювати рівень навантаження. Деякі велотренажери підключені до віртуальних додатків, які роблять тренування інтерактивними. Велотренажери добре підходять для людей з проблемами суглобів, оскільки зменшують навантаження на них порівняно з бігом;

– еліптичні тренажери – цей тип тренажерів поєднує рухи, схожі на біг і ходьбу, що дозволяє уникнути навантаження на суглоби. Вони оснащені екранами для відстеження прогресу та

можуть бути підключені до мобільних додатків для збереження статистики;

- гребні тренажери – імітують рухи, які виконуються під час веслування. Вони надають комплексне навантаження на м'язи всього тіла та покращують роботу серця. Сучасні моделі дозволяють контролювати кількість гребків за хвилину, витрату калорій і пройдену дистанцію;

- степери – імітують підйом по сходах, що добре впливає на м'язи ніг і серцево-судинну систему. Більшість моделей мають вбудовані датчики для вимірювання пульсу і витрат калорій.

- кардіомонітори та смарт-годинники – використовуються для контролю пульсу, рівня кисню в крові, кількості спалених калорій і інших показників. Вони синхронізуються з мобільними додатками, які дозволяють зберігати статистику та аналізувати прогрес;

- віртуальні тренування та інтерактивні додатки – такі як Peloton або Zwift, які дозволяють тренуватися вдома за допомогою спеціалізованого обладнання. Вони надають доступ до відеоуроків і групових занять, де тренери та інші учасники допомагають підтримувати мотивацію.

До переваг використання технічних пристроїв можна віднести:

- відстеження прогресу – дає можливість отримувати точні дані про тренування, що допомагає краще аналізувати свої результати;

- зручність – можливість тренуватися в будь-який час, не виходячи з дому;

- мотивація – віртуальні програми та додатки додають ігрові елементи, що допомагає підтримувати цікавість до тренувань;

- індивідуальний підхід – можливість підбирати навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки та індивідуальних потреб.

Аеробні фітнес-програми з технічними пристроями ідеально підходять для тих, хто прагне досягти хороших результатів у домашніх умовах або в тренажерному залі. Вони

дозволяють легко контролювати навантаження та підтримувати високу ефективність тренувань.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризуйте фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв?
2. Розкрийте переваги фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв на осіб різного віку.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8

Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Мета: розглянути фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.
3. Ознайомитися з перевагами фітнес-програми заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, спрямовані на поліпшення загального стану здоров'я, підвищення гнучкості, координації та зниження рівня стресу. Такі програми зазвичай менш інтенсивні, але корисні для підтримки здорового способу життя і підходять для людей будь-якого віку і рівня фізичної підготовки. До основних із них відносять:

– Йога – поєднує фізичні вправи з дихальними практиками та медитацією. Різні стилі йоги, такі як Хатха, Він'яса або Аштанга, мають різну інтенсивність, але всі вони сприяють поліпшенню гнучкості, сили, рівноваги та зменшенню стресу;

– Пілатес – фокусується на розвитку центру тіла, зміцненні м'язів живота, спини та тазу. Вправи виконуються повільно і контрольовано, що допомагає покращити поставу, координацію та

гнучкість. Цей вид гімнастики також корисний для реабілітації після травм;

- Стретчинг (вправи на розтягування) – складається з вправ, що сприяють поліпшенню гнучкості та еластичності м'язів і зв'язок. Це важливий компонент будь-якої фітнес-програми, оскільки допомагає запобігти травмам і поліпшити діапазон рухів;

- Тай-чи – це традиційне китайське бойове мистецтво, яке часто практикується як оздоровча гімнастика. Воно поєднує плавні, повільні рухи з контрольованим диханням. Тай-чи сприяє покращенню координації, рівноваги та загальної стійкості організму;

- Калланетика – складається з статичних вправ, які тренують м'язи через невеликі, точні рухи. Вона підходить для тих, хто хоче зміцнити м'язи та покращити гнучкість, не виконуючи інтенсивних тренувань;

- Бодіфлекс – методика, яка поєднує дихальні вправи з розтягуванням та зміцнюючими вправами. Бодіфлекс сприяє покращенню обміну речовин, зниженню ваги та загальному зміцненню організму;

- Фітбол-гімнастика – передбачає використання великого надувного м'яча (фітболу) для виконання різних вправ. Тренування на фітболі покращують координацію, баланс та зміцнюють м'язи всього тіла;

- Аквааеробіка – виконується у воді, що дозволяє зменшити навантаження на суглоби та хребет. Аквааеробіка сприяє зміцненню серцево-судинної системи та поліпшенню м'язового тонусу. Підходить для людей різного віку, включаючи тих, хто має обмежену рухливість.

Перевагами оздоровчої гімнастики є:

- покращення гнучкості та постави – завдяки розтяжці та повільним вправам, підвищується еластичність м'язів і поліпшується постава;

- зниження стресу та покращення психічного здоров'я – поєднання дихальних технік і спокійного темпу сприяє зниженню рівня стресу та тривожності;

- підходить для всіх – доступна для людей будь-якого віку та рівня підготовки, оскільки не вимагає високої інтенсивності;

– фізкультурно-спортивна реабілітація та профілактика травм – спокійні та контрольовані рухи допомагають у реабілітації та зменшують ризик отримання травм.

Оздоровчі види гімнастики є ефективним способом підтримувати фізичний і психічний стан, особливо якщо виконувати їх регулярно. Вони підходять для широкого кола людей, допомагаючи залишатися здоровими та активними без зайвого навантаження на організм.

Питання модульного контролю:

1. Проаналізуйте фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики?
2. Які впливи на різні верстви населення мають фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики?
3. Проаналізуйте переваги фітнес-програми заснованої на оздоровчих видах гімнастики?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9

Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.

Мета: розглянути методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з особливостями проведення занять.
3. Визначити методичні прийоми проведення занять з оздоровчого фітнесу в коригуючих групах.

Короткий огляд теми:

Оздоровчий фітнес у коригуючих групах – це комплекс занять, спрямованих на поліпшення фізичного стану людей з певними хронічними захворюваннями або обмеженнями у русі. Під керівництвом кваліфікованих інструкторів, учасники цих груп виконують спеціально розроблені фізичні вправи, спрямовані на

зміцнення м'язів, покращення гнучкості та витривалості. Проведення оздоровчого фітнесу в коригуючих групах має низку переваг для учасників. Це допомагає покращити фізичне здоров'я, підвищити настрій та покращити якість життя. Крім того, спілкування з однодумцями та підтримка кваліфікованих фахівців дозволяють учасникам відчувати себе комфортно та підтримано. Завдяки регулярним заняттям оздоровчим фітнесом в коригуючих групах люди можуть почувати себе краще, зміцнюючи своє тіло та покращуючи своє самопочуття.

В коригуючих групах проводяться заняття оздоровчого фітнесу, спрямовані на покращення фізичного та психічного стану учасників. Під керівництвом кваліфікованих інструкторів, учасники здійснюють різноманітні вправи для зміцнення м'язів, покращення гнучкості та підвищення рівня енергії. Ці заняття сприяють не лише підтриманню фізичної форми, але й підвищенню настрою та загального самопочуття. Вони стають важливою складовою повноцінного здорового способу життя для учасників коригуючих груп.

Ключові методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах включають:

1. Індивідуальний підхід: інструктор повинен враховувати особливості кожного учасника групи, їх фізичну підготовку та можливі обмеження.

2. Диференційоване навантаження: важливо розробляти програму занять з оздоровчого фітнесу з урахуванням рівня підготовки кожного учасника.

3. Доступність і безпека: інструктор повинен забезпечити безпечні умови для занять, враховуючи можливі травми або обмеження учасників.

4. Мотивація та підтримка: важливо підтримувати учасників групи, стимулювати їх до досягнення цілей та сприяти позитивному духу на заняттях.

Загальна мета занять оздоровчого фітнесу в коригуючих групах полягає в підтримці фізичного здоров'я, покращенні фізичної форми та підвищенні загального самопочуття учасників.

Питання модульного контролю:

1. Визначте поняття коригуючі групи?
2. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять в коригуючих групах?
3. Перерахуйте ключові особливості проведення занять?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 10

Сучасні фітнес-технології при круглій спині.

Мета: розглянути особливості фітнес-технологій при круглій спині.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з особливостями фітнес-технологій при круглій спині.

Короткий огляд теми:

Фітнес-технології для круглої спини корисні для людей з даною вадою, оскільки вони може допомогти підтримувати м'язи спини і покращити гнучкість. Також можуть включати спеціальні вправи для підтримки правильної позиції та зміцнення м'язів спини. Наприклад, вправи на випрамлення спини, вправи на зміцнення м'язів корсету, йога, пілатес, плавання. Важливо пам'ятати, що краще консультиватися з фахівцем перед тим, як розпочати будь-яку програму фізичних вправ для підтримки здоров'я спини.

Деякі методи та прийоми, які можуть бути корисними для цього, включають:

1. Вправи для розтягування спинних м'язів, такі як позиція кішки, позиція дельфіна або ротації корпусу.

2. Вправи для підсилення м'язів корпусу, такі як планки, прес-вправи або вправи на гімнастичному м'ячі.

3. Корекція постави та вправи на розвиток свідомості про власне тіло, щоб уникнути неправильного розташування тіла.

4. Використання технік глибокого дихання та розслаблення, щоб зменшити напругу у м'язах спини. Завжди важливо пам'ятати професійну консультацію перед початком будь-якої нової програми фітнесу, особливо якщо є медичні проблеми, такі як кругла спина.

Зворотній зв'язок з фахівцем з фізичної терапії або фізіотерапії може бути корисним для отримання професійної консультації щодо лікування обертального спинного стовбура за допомогою фізичних вправ. Фахівець зможе оцінити стан здоров'я, розробити індивідуалізовану програму лікування та вправ та надати необхідні поради щодо підтримки здоров'я спини. Важливо не забувати, що перед початком будь-якої фізичної активності важливо отримати професійну консультацію від лікаря.

Питання модульного контролю:

1. Визначте методи та прийоми при підтримці правильної позиції та зміцнення м'язів спини?
2. Охарактеризуйте прийоми при зміцненні м'язів спини?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 11

Сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.

Мета: ознайомитися із сучасними фітнес-технологіями при кругло-увігнутій спині.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити стан при гіперлордозі.
3. Дати характеристику фітнес-технології, які сприяють покращенню стану при нозології.

Короткий огляд теми:

Кругло-увігнута спина (або гіперлордоз) – це стан, за якого хребет у поперековому відділі має надмірний вигин вперед, що може викликати дискомфорт, біль або порушення постави.

Сучасні фітнес-технології допомагають покращити стан, але важливо діяти обережно і під наглядом фахівця.

Фітнес-технології та підходи передбачають використання розумних тренажерів та TRX-системи, які дозволяють виконувати вправи з власною вагою, акцентуючи на контролі рухів і зміцненні м'язів кора.

Багатофункціональні тренажери з біомеханічним аналізом: наприклад, ті, що відстежують правильність виконання вправ.

Фітнес-додатки та гаджети:

трекери постави: пристрої, які кріпляться на спині й дають зворотний зв'язок про правильність постави.

Додатки з йоги або пілатесу: Down Dog або Asana Rebel, що включають програми для м'якого розтягування й зміцнення м'язів.

VR- і AR-технології. Використання віртуальної реальності для інтерактивного тренування може мотивувати виконувати вправи правильно, одночасно коригуючи поставу.

Масажні пістолети: допомагають розслабити напружені м'язи в області попереку.

Електростимулятори (EMS): для стимуляції глибоких м'язів спини та кора.

Ефективні види фізичних навантажень – пілатес і йога. Ці практики зміцнюють м'язи кора, покращують гнучкість і допомагають вирівняти поставу.

Функціональні тренування зосереджені на зміцненні м'язів стабілізаторів спини та живота.

Плавання знижує навантаження на хребет і допомагає зміцнити м'язи спини.

Вправи на розтягування та міофасціальний реліз (використання спеціальних роликів для самостійного масажу, розслаблення м'язів і фасцій).

Рекомендації:

– перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фізіотерапевтом. Виконувати вправи під керівництвом тренера, особливо на початкових етапах. Регулярно використовувати фітнес-гаджети, щоб відстежувати прогрес і контролювати техніку. При систематичному підході сучасні технології допоможуть виправити поставу, зміцнити м'язи й запобігти ускладненням.

Питання до модульного контролю:

1. Назвіть основні характеристики використання розумних тренажерів та TRX-системи?
2. Охарактеризуйте основні види фізичних навантажень при нозології?
3. Назвіть переваги функціонального тренування.

ПРАКТИЧНА РОБОТА №12

Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.

Мета: ознайомитись з особливостями використання фітнес-технології при плоскій спині.

Завдання:

1. Розглянути особливості використання фітнес-технології при плоскій спині.
2. Визначити фітнес-технології, які сприяють покращенню стану при гіполордозі.

Короткий огляд теми:

Плоска спина (або гіполордоз) характеризується зменшенням природного вигину в поперековому або грудному відділі хребта. Це може призводити до порушень постави, втоми,

дискомфорту й навіть хронічного болю. Для корекції плоскої спини важливо зміцнювати глибокі м'язи кора, підвищувати гнучкість і покращувати поставу.

Фітнес-технології для корекції плоскої спини:

Розумні тренажери (пілатес-тренажери (Reformer): забезпечують м'який опір, сприяючи зміцненню м'язів спини, таза й кора).

Балансувальні платформи (Bosu, Stability Ball): допомагають розвивати стабільність і активувати м'язи-стабілізатори.

Фітнес-гаджети (трекери постави: наприклад, Upright Go, які кріпляться на спині та дають зворотний зв'язок, якщо постава порушується.

Розумні фітнес-браслети: допомагають відстежувати рухову активність і підтримувати регулярність тренувань.

Технології біомеханічного аналізу.

Сучасні сканери постави, які аналізують вигини хребта та рекомендують індивідуальні вправи.

Інтерактивні дзеркала для тренувань (Mirror Fitness), що в реальному часі коригують техніку.

VR/AR-тренування. Віртуальні тренування з акцентом на поставі, де інструктор у реальному часі допомагає виконувати вправи правильно.

Фізіотерапевтичні пристрої.

Електростимулятори м'язів (EMS): стимулюють глибокі м'язи спини.

Масажні пістолети: використовуються для зняття м'язового напруження.

Оптимальні види тренувань.

Пілатес – вправи для м'якого зміцнення м'язів кора й спини. Використання спеціальних тренажерів сприяє збільшенню амплітуди рухів.

Йога – розтягує грудний і поперековий відділи, одночасно зміцнюючи спину. Особливо корисні асани, які сприяють відновленню природних вигинів хребта ("Собака мордою вниз" або "Кобра").

Функціональні тренування. Включають вправи на баланс, стабільність і зміцнення м'язів спини (наприклад, планки, розгинання спини).

Міофасціальний реліз. Використання роликів або кульок для масажу сприяє розслабленню напружених м'язів, які можуть компенсувати неправильну поставу.

Плавання – покращує м'язовий тонус і зміцнює спину без надмірного навантаження на хребет.

Рекомендації:

– програма має враховувати анатомію та рівень фізичної підготовки клієнта. Працюйте над розвитком гнучкості грудного відділу й зміцненням м'язів кора. Регулярно використовуйте технології для аналізу прогресу (трекери, сканери постави). Уникайте перевантажень – надмірне навантаження на спину може погіршити стан.

Сучасні фітнес-технології в поєднанні з правильним підходом допоможуть не лише покращити поставу, але й уникнути ускладнень у майбутньому.

Питання до модульного контролю:

1. Сформулюйте ознаки нозології.
2. Охарактеризуйте фітнес-технології при корекції плоскої спини.
3. Дайте рекомендації при корекції плоскої спини.

ПРАКТИЧНА РОБОТА №13

Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.

Мета: ознайомитись з особливостями використання сучасних фітнес-технологій при лордотичній поставі.

Завдання:

1. Розглянути особливості використання сучасних фітнес-технологій при лордотичній поставі.

2. Визначити та охарактеризувати рекомендації фітнес-технологій при лордотичній поставі.

Короткий огляд теми:

Лордотична постава – це стан, із за якого спостерігається надмірний вигин хребта в поперековому відділі (гіперлордоз). Що може спричиняти дискомфорт, біль у попереку, м'язову слабкість або напруження. Сучасні фітнес-технології можуть стати важливим інструментом для корекції цього стану, зміцнення м'язів і зняття дискомфорту.

До фітнес-технологій для корекції лордотичної постави відносять:

- розумні тренажери – TRX-стропи, які дозволяють виконувати вправи з власною вагою, що сприяє розвитку м'язів кора та стабілізаторів;

- балансувальні платформи – Bosu чи фітболи, які розвивають рівновагу та зміцнюють глибокі м'язи;

- пілатес-тренажери (Reformer) – ефективні для контролю рухів, зміцнення тазового дна та спини;

- фітнес-гаджети – трекери постави (Posture Correctors), Upright Go, які попереджають про надмірне прогинання попереку;

- розумні годинники – дають змогу відстежувати активність і контролювати виконання вправ;

VR і AR технології. Віртуальні тренування з реалістичним інструктором, який у реальному часі коригує поставу під час виконання вправ.

Сканери постави – допомагають виявити ступінь викривлення та оцінити ефективність коригувальних програм.

Інтерактивні дзеркала – дозволяють стежити за правильною технікою вправ у реальному часі.

Оптимальні види фізичних навантажень:

- Пілатес – сприяє зміцненню м'язів кора, тазового дна й глибоких м'язів спини, допомагаючи вирівняти хребет;

- Йога – Асани, що розтягують поперек і стегна («Дитяча поза», «Кішка-Корова»), сприяють вирівнюванню постави;

- функціональні тренування – вправи на стабільність і баланс (планки, присідання з підтримкою) активують м'язи стабілізатори;

- вправи на розтягування – зняття напруги в згиначах стегна та розслаблення напружених м'язів попереку.

- плавання – знижує компресійне навантаження на хребет, одночасно зміцнюючи м'язи спини.

Ключові вправи для корекції лордозу:

- вакуум живота – зміцнює поперечний м'яз живота, який допомагає підтримувати правильну поставу;

- підйом таза лежачи – працює на м'язи сідниць і кора, вирівнюючи поперековий відділ;

- Кішка-Корова – покращує мобільність хребта та знімає напругу в попереку;

- Планка – стабілізує м'язи кора і допомагає підтримувати правильну поставу.

Рекомендаціями для занять по використанню сучасних фітнес-технологій при лордотичній поставі базуються на консультаціях з лікарем або фізіотерапевтом перед початком програми. Важливо звернути увагу на вправи при розтягуванні

м'язів стегон і спини, для зняття напруги. Виконувати вправи регулярно, але уникати перевантаження. Також використовувати фітнес-технології для моніторингу прогресу та контролю техніки, що сприяє корекції лордотичної постави, якщо поєднувати їх із систематичними тренуваннями та правильним відновленням.

Питання до модульного контролю:

1. Дайте визначення стану при лордотичній поставі.
2. Охарактеризуйте види фізичних навантажень при лордотичній поставі.
3. Перерахуйте фітнес-технології для корекції лордотичної постави.

ПРАКТИЧНА РОБОТА №14

Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.

Мета: ознайомитись з особливостями використання сучасних фітнес-технологій при сколіотичній поставі.

Завдання:

1. Розглянути особливості використання сучасних фітнес-технологій при сколіотичній поставі.
2. Визначити та охарактеризувати використання сучасних фітнес-технологій при сколіотичній поставі.

Короткий огляд теми:

Сколіотична постава (або сколіоз) характеризується боковим викривленням хребта, що може спричинити асиметрію м'язів, дискомфорт, порушення рівноваги та інші ускладнення. Сучасні фітнес-технології дозволяють ефективно підтримувати м'язовий баланс, поліпшувати поставу та зменшувати симптоми сколіозу.

Сучасні фітнес-технології для корекції сколіотичної постави передбачають використання наступних методик:

– Пілатес Reformer (розумні тренажери) – дозволяє виконувати вправи для вирівнювання хребта, акцентуючи на асиметричному зміцненні слабших м'язів.

– Функціональні тренажери – дають можливість ізолювати одну сторону тіла, допомагаючи відновити м'язовий баланс.

– Трекери постави – Posture Correctors відстежують нахил спини й нагадують випрямити поставу.

– Фітнес-браслети з функцією моніторингу активності – дозволяють відстежувати рухливість і нагадують про корекцію постави.

Технології біомеханічного аналізу.

– 3D-аналізатор рухів – визначає асиметрії тіла під час тренувань і допомагає їх виправляти.

– Інтерактивні дзеркала – забезпечують візуальний зворотний зв'язок під час виконання вправ.

AR і VR-тренування. Використання інтерактивних програм для йоги, пілатесу чи силових вправ, що допомагають тримати хребет у правильному положенні.

Фізіотерапевтичні пристрої.

EMS (електростимулятори м'язів): зміцнюють слабкі м'язи, особливо в області вигинів хребта.

Масажні пістолети й ролики: знімають напругу в напружених ділянках спини.

Ортопедичні крісла з функцією корекції постави й нагадувань про зміни положення тіла.

Види фізичних навантажень при сколіозу:

– Пілатес – працює на зміцнення глибоких м'язів кора та вирівнювання м'язового дисбалансу.

– Йога – Асани, що розтягують напружені м'язи та зміцнюють слабкі, наприклад, «Трикутник» або «Риба».

– Метод Шрот – спеціалізована методика дихальних і корекційних вправ для вирівнювання хребта.

– Плавання – особливо корисне, оскільки дозволяє тренувати спину симетрично без надмірного навантаження.

– Функціональні тренування – зосередження на стабільності кора та розвитку м'язового балансу.

Ключовими вправами при сколіозу є бічні розтяжки для розслаблення скорочених м'язів на вигнутому боці хребта. Також підтягування однієї ноги в планці, що активує слабкі м'язи кора та стабілізує хребет. Підйом руки й ноги в позиції «на четвереньках». Пасивна розтяжка на фітболі. Дихальні вправи (метод Шрот), дозволяють активізувати слабші ділянки міжреберних м'язів і сприяють поліпшенню осанки.

Рекомендаціями для занять по використанню сучасних фітнес-технологій при сколіотичній поставі базуються на консультаціях з лікарем або фізіотерапевтом перед початком програми. Особливо важливо дотримуватися систематичності у тренуваннях (3–5 разів на тиждень, поєднуючи зміцнення м'язів, розтяжку й відновлення). Сучасні технології у поєднанні з правильними фізичними навантаженнями здатні значно поліпшити стан хребта, запобігти прогресуванню сколіозу та підвищити якість життя.

Питання до модульного контролю:

1. Дайте визначення стану при сколіотичній поставі.
2. Охарактеризуйте види фізичних навантажень при сколіотичній поставі.
3. Перерахуйте фітнес-технології для корекції сколіотичної постави.

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Форма контролю: 2 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота						Підсум - ковий тест	Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6		
5	5	5	5	5	5		
Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	40	100
5	5	5	5	5	5		

Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення/подання/показ/висвітлення/демонстрація/виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1. Охарактеризуйте теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.	2	3	5
Тема 2. Охарактеризуйте технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	2	3	5
Тема 3. Дайте характеристику програмам сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	3	5
Тема 4. Визначте структуру та зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	2	3	5
Тема 5. Охарактеризуйте технології рухової активності аеробної спрямованості.	2	3	5
Тема 6. Охарактеризуйте фітнес-програми аеробної спрямованості з	2	3	5

використанням технічних пристроїв.			
Тема 7. Охарактеризуйте фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	2	3	5
Тема 8. Охарактеризуйте фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.	2	3	5
Тема 9. Визначте поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	2	3	5
Тема 10. Визначте особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	2	3	5
Тема 11. Перерахуйте інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	2	3	5
Тема 12. Охарактеризуйте використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	2	3	5
ВСЬОГО	24	36	60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82 – 89	добре	

74 – 81		
64 – 73	задовільно	
60 – 63		
35 - 59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0 – 34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / під ред. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. М. : ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.

2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

3. Гамма Т.В., Григус І.М., Орел І.О., Гірак А.М. Фізична терапія дітей віком 10-12 років зі сколіозом II ступеня. *Rehabilitation & Recreation*. №11. 2022. С. 28–36.

4. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник / Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків : «ОВС», 2004. 176 с.

5. Годлевський П. М. Спринь О. Б. Фізичне виховання в збереженні здоров'я фахівців водного транспорту. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)* : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 10. С. 78–85.

6. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.

7. Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. Науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 187–192.

8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.

9. Ленська Т. Г., Погребняк, Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.

10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.

11. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Теоретико методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

Допоміжна:

1. Годлевський П. М. Саратовський О. В. Формування та стан здоров'я майбутніх фахівців водного транспорту засобами рухової активності. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)* : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 9. С. 37–46.

2. Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств. *Наук. журнал «Фізичне виховання та спорт»*. № 4. Запоріжжя, 2021. С. 17–24.

3. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004*. 81 с.

5. Неволін Д. А. Передумови розроблення стратегії корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів. *Rehabilitation and Recreation*, (17), 2023. С. 224–232. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.28>

6. Теорія и методика фізичного виховання. *Методика фізичного виховання різних груп населення* : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту /

Під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320–353.

7. Dance and motor therapy in the physical rehabilitation program of teenagers with childhood cerebral palsy / O. Nahorna et al. *Acta Balneologica*. 2022. Т. 54. № 2(168). Р. 138–145. DOI: 10.36740/ABAL202202107.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: <http://www.mon.gov.ua>

2. Офіційний сайт Національної академії наук України: <http://www.nas.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>