

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Види оздоровчо-рухової активності

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №1 від «28» серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Види оздоровчо-рухової активності
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Лапковський Едуард Йосипович
Контактний телефон викладача	0667257241
E-mail викладача	eduard.lapkovskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо- рухової активності на стан здоров'я, навчити форм організації оздоровчо-рекреаційних занять, сформувати у студентів практичні навички організації оздоровчо-рухових занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо- рухової активності; ознайомити їх із особливостями реалізації різних видів оздоровчої, рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>навчити студентів розробляти та обґрунтовувати напрями залучення населення до оздоровчо-рухової активності, сформувати здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення здоров'я людини.</p>	
4. Компетентності	
<p>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 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. 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 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії. СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта. СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.</p>	
5. Результати навчання	
<p>ПР 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. ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики. ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії. ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності</p>	

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
 ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
 ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття	48
самостійна робота	120

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	227 Фізична терапія, ерготерапія	1	В

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Основні поняття та види оздоровчо- рекреаційної рухової активності	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,11	6 24 60		Вересень- січень
Тема 1. Фізична рекреація та оздоровчо- рекреаційна рухова активність: визначення основних понять та історія розвитку	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,19,20	Визначення поняття «рекреація» різними фахівцями. Визначення поняття «фізична рекреація» . рекреація як складова життя громадян сучасного суспільства. Праісторія рекреації. Роль елементів та функції фізичного виховання у історії рекреації. Розвиток рекреаційної діяльності за кордоном (релігійні, напіввійськові, територіальні та ін. організації). Теорії походження рекреації за різними авторами. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають. Фізична рекреація, її значення в житті людини. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика основних потреб організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення.	5 балів	вересень

			1 2 11		
Тема 2. Зміст та обсяги рухової активності людини. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,5,16,22	Аеробні вправи: поняття, характеристика та особливості застосування. Раціональні обсяги рухової активності. Норма рухової активності. Рівні нормування рухової активності. Тижневий обсяг раціональної рухової активності для різних верств населення. Витрати енергії на різні види фізичних вправ. Вступна, основна та заключна їх характеристика та особливості проведення. Пульсова крива заняття. Педагогічно виправдані та невивиправдані види діяльності. Моторна та загальна щільність заняття. Загальна характеристика форм організації оздоровчо-рекреаційних занять. Фонові заняття, заняття навчально-прикладного та змішаного характеру. Індивідуальні та групові оздоровчо-рекреаційні заняття. Великі й малі форми оздоровчо-рекреаційних занять. Принципи і форми організації оздоровчо-ігрових занять. 1 4 11	5 балів	вересень
Тема 3. Форми рухової рекреації		4,7,15,21	Мета фізичної рекреації Завдання фізичної рекреації. Ознаки та чинники розвитку фізичної рекреації. Аспекти фізичної рекреації. Види рекреації (за періодичністю, характером організації, правовим статусом, інтенсивністю навантаження, кількістю учасників, формою, типологією). Фізична вправа, як основний засіб рекреації. Функції фізичних вправ, їх ознаки. Класифікація фізичних вправ (за розвитком фізичних якостей, за структурою, за потужністю енергообміну та ін.). Ефективність занять фізичним вправами. Методи фізичної рекреації, поняття, види. Загальнопедагогічні методи: словесний, наочний, практичний. Метод навчання техніки	5 балів	вересень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		фізичних вправ: методи цілісної та розчленованої вправи допоміжні методи (вибірково-розчленований, вправлення з безпосередньою допомогою викладача, вправлення в уявленні (ідеомоторний метод) вправлення в імітації рухів, безперервної вправи, інтервальної вправи, комбінованої вправи, ігрової вправи, змагальної вправи) 1 4 11		
Тема 4. Оздоровча гімнастика.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,8,12,19	Вплив гімнастики на організм людини. Різноманітність гімнастичних засобів. Методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Оздоровчий фітнес. Аеробні види гімнастики. Атлетична оздоровча гімнастика. Стретчинг. Косметичні види оздоровчої гімнастики. Східні системи гімнастики. Лікувально-профілактичні гімнастики (корегувальна та дихальна). Загальна характеристика лікувально-профілактичної дихальної гімнастики. Фази дихання. Авторські методики дихальної гімнастики (Стрельнікової, Бутейко тощо). Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ при застосуванні різних методик. Виконання вправ лікувально-профілактичної дихальної гімнастики. 1 4 9	5 балів	вересень
Тема 5. Основні види оздоровчо-рекреаційної активності аеробної спрямованості. Оздоровчі біг та ходьба		2,9,14,17	Циклічні вправи, їх загальна характеристика. Оздоровча ходьба. Вплив на організм. Фази ходьби. Біг. Вплив на організм. Фази бігу. Види ходьби та бігу. Їзда на велосипеді. Вплив на організм. Методичні поради до оволодіння технікою їзди на велосипеді. Вплив на організм. Екіпіровка. Методичні поради до оволодіння технікою стійкою лижника та технікою пересування. Мета розминки.	5 балів	жовтень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Тривалість розминки у рекреаційно-оздоровчих заняттях. Підбір вправ розминки у рекреаційно-оздоровчих заняттях. Методичні вказівки до розминки у рекреаційно- оздоровчих заняттях. Оцінка стану фізичної працездатності за 12- хвилинним тестом Купера: виконання та оцінка результатів. Розрахунок тривалості та інтенсивності навантаження в залежності від показників МПК. Методичні поради до організації та проведення самостійних занять (час заняття, швидкість виконання рухів, засоби, вправи для розтягування м'язів та збільшення рухливості у суглобах, заключна частина заняття). Приклади програм оздоровчих тренувань для осіб різного віку та рівня працездатності. 1 4 7		
Тема 6. Оздоровче плавання як вид оздоровчо- рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,10,13,19	Плавання в системі оздоровчої рекреації. Плавання. Вплив на організм. Техніка плавання брасом. Методичні поради до оволодіння технікою плавання. Аквааеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. Інші водні види оздоровчо- рекреаційної рухової активності. Розробка підготовчої частини. Розробка аеробної частини. Розробка релаксаційної частини. Організація і проведення заняття з дистанційного плавання. Організація і проведення заняття з гідроаеробіки. Організація і проведення заняття з аквадансу чи інших видів аквааеробіки. 1 4 7	5 балів	жовтень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,17,21	Завдання тем 1-6 2 2	5 балів	жовтень

Змістовий модуль 2. Форми та методики оздоровчо- рекреаційної рухової діяльності.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	6 24 60	5 балів	жовтень
Тема 1. Основні форми та особливості методики занять гімнастичної спрямованості в рекреативній руховій активності	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	Форми гігієнічної гімнастики та їх характеристика. Методичні особливості гігієнічної гімнастики. Засоби гігієнічної гімнастики: аеробні та анаеробні вправи, вправи на розтяг, вправи для збільшення амплітуди тощо. Складання та проведення комплексу вправ гігієнічної гімнастики. Лікувально-профілактичні корегувальна гімнастика: завдання, засоби, методичні особливості. Загальна характеристика лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «корекція». Засоби корегувальної гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ. Складання та проведення комплексу вправ лікувально-профілактичної корегувальної гімнастики. Зміст поняття «стретчинг», «м'язова релаксація». Мета застосування вправ для розтягу м'язів, їх вплив на організм. Методичні правила застосування вправ з розтягу м'язів. Послідовність вправ та дозування. Дихальні вправи при виконанні вправ на розтяг. Техніка релаксації. Атлетична гімнастика як силове тренування. Різновиди атлетичної гімнастики. Групи вправ у атлетичній гімнастиці Правила безпеки при застосуванні тренажерів. Види тренажерів. Вплив вправ атлетичної гімнастики на стан ОРА. Складання та проведення комплексу вправ атлетичної гімнастики. Загальна характеристика косметичних видів оздоровчої гімнастики. Шейпінг. Аеробіка. Каланнетік. Засоби оздоровчої гімнастики. Методичні особливості: дозування навантаження, темп та амплітуда виконання вправ. Складання та проведення комплексу вправ з косметичної оздоровчої	5 балів	листопад

			<p>гімнастики. Східні системи гімнастики: види та характеристика. Йога та її сучасна адаптація. Оздоровчо-профілактичний вплив на організм людини. Історія розвитку. Показання та протипоказання до занять. Складання та проведення оздоровчо-рекреаційного комплексу вправ з елементами східних гімнастик.</p> <p>1 2 9</p>		
<p>Тема 2. Основні напрямки ігрових форм та особливості їх використання в оздоровчій рекреативній руховій діяльності.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	5,9,14,16	<p>Поняття «гра», «забава» та «розвага». Види ігор (з предметами та без предметів та ін.). Вплив рухливих ігор на стан організму та фізичні якості дитини. Групування ігор за інтенсивністю навантаження. Інвентар для ігор. Методичні особливості проведення командних ігор та естафет. Особливості проведення рекреаційних ігор з дітьми–інвалідами. Комплектування груп. Спортивні ігри. Вплив спортивних ігор на стан організму людини та розвиток фізичних якостей. Види спортивних ігор. Волейбол: методика використання, лікувальний ефект. Бадмінтон: методика використання, лікувальний ефект. Теніс: методика використання, лікувальний ефект. Настільний теніс: методика використання, лікувальний ефект. Баскетбол: методика використання, лікувальний ефект. Футбол: методика використання, лікувальний ефект. Дозування навантаження при використанні оздоровчих спортивних ігор. Рекомендована послідовність вивчення технічних прийомів. Комплектування груп. Групування ігор за інтенсивністю навантаження. Інвентар для ігор. Підбір ігор. Особливості проведення командних ігор та естафет. Обов'язкові елементи керування грою. Комплектування груп.</p> <p>1</p>	5 балів	листопад

			4 7		
Тема 3. Туризм в оздоровчій рекреаційній діяльності.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	6,8,12,19	Туризм. Завдання туристичної діяльності. Історія виникнення туристичної діяльності. Етапи розвитку. Розвиток туризму в Україні. Класифікації видів туризму. Комерційний та некомерційний туризм. Рекреаційний, сільський, екологічний, культурний та лікувальний туризм. Види курортів. Походи вихідного дня. Мотивація до занять туризмом. класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів. Природні ресурси. Бальнеологічні ресурси. Кліматичні ресурси. Водні ресурси. Рельєф. Природно-заповідні ресурси. Оцінка рекреаційних ресурсів. 1 4 7	5 балів	листопад
Тема 4. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційно-рухових занять. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих рухових занять.		4,9,15	Особливості розвитку рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Особливості розвитку рухів підлітків та юнаків середнього і старшого шкільного віку. Особливості проявів рухової активності у зрілому та літньому віці. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих рухових занять з дітьми. Характеристика розвитку різних систем організму дітей у молодшому, середньому та старшому шкільному віці. Методика проведення рухливих ігр. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих рухових занять зі студентською молоддю. Ранкова гігієнічна гімнастика, заняття на тренажерах, циклічні вправи. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих рухових занять з особами зрілого віку. Раціональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування в оздоровчому тренуванні осіб різного віку. Правила занять з особами старше 60 років. Особливості оздоровчого тренування жінок. Мета контролю. Завдання контролю. Допуск до занять фізичними вправами. Види тренувального ефекту.	5 балів	листопад

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		<p>Методи визначення фізичного стану: анкетні, комплексні експрес системи діагностики (Душаніна), показники, що вимірюються в умовах спокою (оцінка рівня фізичного стану за Піроговою), рухові тести на витривалість (проба Руф'є, експрес система Апанасенко, Адаптаційний потенціал за Баєвським тощо).</p> <p>Види контролю та їх завдання (оперативний, поточний та етапний).</p> <p>Класифікація навантажень за критеріями втоми.</p> <p>Самоконтроль, фіксація об'єктивних та суб'єктивних показників.</p> <p>Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків. оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих..</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>9</p>		
Тема 5. Методичні засади проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами з особливими потребами.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,17,20	<p>Характеристика осіб з особливими потребами.</p> <p>Мета та завдання застосування рекреаційно-оздоровчих занять для осіб з особливими потребами.</p> <p>Особливості проведення рекреаційних ігор з інвалідами.</p> <p>Використання датчиків руху для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності.</p> <p>Використання педометрів для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності.</p> <p>Використання крокомірів для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності.</p> <p>Використання акселерометрів для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності.</p> <p>Складання анкети для опитування з метою визначення рухової активності людини.</p> <p>Складання вступної частини анкети.</p> <p>Складання основної частини анкети.</p> <p>Складання демографічної частини анкети.</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>7</p>	5 балів	грудень
Тема 6. Методологічні, законодавчі та економічні засади формування системи оздоровчо-рекреаційної рухової	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,4,8,15	<p>Різновиди рекреації та їх характеристика.</p> <p>Форми, функції, ознаки фізичної реабілітації.</p> <p>Ознаки вільного часу людини.</p> <p>Життєдіяльність людини та сфери її активності.</p>	5 балів	грудень

<p>активності в Україні. Розвиток та підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення у світі. Соціально-культурні аспекти рекреації. Визначення навантажень при заняттях рекреативною руховою активністю і оцінка психофізичних станів.</p>			<p>Різновиди вільного часу людини. Чинники, що визначають рекреаційну діяльність людини. Елементи рекреаційного стилю життя. Поняття «здоров'я» та його компоненти. Показники здорового способу життя. Якість життя. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Методика оцінювання норми маси тіла. Визначення впливу інформаційних чинників на оздоровчо-рекреаційну рухову активність людини. Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби. Застосування методу анкетування для визначення рухової активності людини. Застосування методу інтерв'ювання для визначення рухової активності людини. Застосування методу бесіди для визначення рухової активності людини. Визначення рівня фізичного стану людини. Визначення добових енерговитрат в умовних одиницях. Визначення частоти серцевих скорочень. Визначення тривалості фізичних навантажень людини залежно від рівня фізичного стану.</p> <p>1 4 17</p>		
<p>Контрольна робота</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>4,6,8,14</p>	<p>Запитання тем 1-6</p> <p>2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>грудень</p>

7. Система оцінювання курсу

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі,</p>
--	---

	<p>здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Семінарські заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.</p>
8. Політика курсу	
<ul style="list-style-type: none"> – Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент 	

може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;

- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Амосов Н. Энциклопедия здоровья. М.: Просвещение. - 1999. - 367с.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. - Мн.: ООО Попурри, 2002. - 224 с.
3. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3.– С. 10-14.
4. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с.
7. Белик Э.В. Худеть нужно грамотно: Вес, здоровье, фигура, физическая форма. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». – 2006. – 285 с.
8. Боренштейн Д. Позвоночник под контролем: Уникальные советы и рекомендации по устранению болей в спине / Пер. с англ. М.Н.Морозовой. М.: РИПОЛ КЛАССИК 2004.- 272 с.
9. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
10. Бурмистров Д.А., Степанов В.С. Берегите свой скелет. Кое-что о силовой тренировке. – М.: Терра- Спорт, 2003. – 32 с.
11. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2-24.
12. Волосникова Т. В. Управление физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении: Монография / Т. В. Волосникова. – СПб.: Нива, 2009. – 381 с.
13. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. – 126 с.
14. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2001.- 324 с.
15. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. — К : Олімпійська література, 2009. — 279с.
16. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. - М.:Гэотар-мед,2002. - 560 с.
17. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.
18. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
19. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Д.: Феникс, 2002.- 384 с.
20. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. – С. 64-68.
21. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
22. Мотылянская Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.
23. Мухин В.М. Физическая реабилитация: Учебник – М.: ВЛАДОС. 2000. - 327 с.
24. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2003. – 240 с.
25. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 176 с.
26. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 35-43.
27. Пирогова Е. А. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпо. –

- К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
28. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
 29. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
 30. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліґа-Прес, 2001. – 112 с.
 31. Старостина А. В. Физическая культура – средство самооздоровления детей / А. В. Старостина, М. В. Канин, В. Ю. Кисельников // Физическая культура в школе. – 2008. – № 5. – С. 28.
 32. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М.: Знание, 1976. – 64 с.
 33. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. та спорту / авт. кол. : Приступа Є.Н., Жданова О. М., Линецька М.М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
 34. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. – Олим. лит., 2004 – 375 с.
 35. Черемнов В.С. Бодибилдинг. Современная система оздоровления. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005.- 288 с.
 36. Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.
 37. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини.

Викладач: Лапковський Е.Й.