ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра теорії та методики фізичної культури

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Едуард СИВОХОП
"____" _____ 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Рівень вищої освіти:	**перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань:	**01 Освіта/Педагогіка**
Спеціальність:	**014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)**
Предметна спеціальність:	**014.11 Середня освіта (Фізична культура)**
Освітня програма:	**Фізична культура**
Статус дисципліни:	**вибіркова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2026

Робоча програма з курсу **«Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми «Фізична культура».

Розробник: **Товт В. А,** доцент, кандидат педагогічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри ТМФК.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 12 від 26 червня 2026 року.

Завідувач кафедри ТМФК _____ Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
Протокол № 13 від 30 червня 2026 року

Голова науково-методичної комісії _____ Фелікс ФІЛАК

Розробник: Товт Валерій Адальбертович, 2026 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вересень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 4</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 120</td><td>3</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної /заочної форми навчання: 3/2
аудиторних – 60 (18)
самостійної роботи студента – 60 (102)</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>22</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні:</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю для денної /заочної форми навчання: МК/поточне оцінювання</td><td colspan="2">Практичні:</td></tr>
<tr><td>38</td><td>8</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю для денної /заочної форми навчання: залік/залік, екзамен</td><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>60</td><td>102</td></tr>
</table>

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у використанні сучасних технологій основних видів оздоровче-рекреаційної рухової активності.

Завдання: оволодіти теоретичними знаннями і методичними навичками технологій проведення занять з основних видів ОРРА, методами доступних видів спортивних тренувань у навчальних установах, основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного та фітнес-тренування.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність до абстрактного та критичного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, пошуку нових знать, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення, використовувати сучасні технології в практичній діяльності, розумно користуватися природними ресурсами (ЗК-7);
- здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності (ПК 11).

Програмних (фахових):

- здатність використовувати знання природних та фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, вміти використовувати закономірності фізичного розвитку у вирішенні завдань фізичного виховання (ПК 1);
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді, здобувачів фахової передвищої освіти з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації та соціальних потреб (ПК 4);
- здатність організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК 6);
- здатність організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК 9).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології».

ОК16 «Вступ до спеціальності»;

ОК17 «Основи теорії і методики фізичного виховання»;

ОК25 «Методика навчання гімнастики»;

ОК20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОПП, вивчення навчальної дисципліни повинно сприяти забезпеченню досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання (ПРН):*

Програмні результати навчання	**Шифр ПРН**
розуміти значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці	*ПРН 2*
забезпечувати в освітньому середовищ і сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей	*ПРН 9*
підтримувати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності	*ПРН 11*
визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді, здобувачів фахової передвищої освіти з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації та соціальних потреб	*ПРН 17*
організовувати тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту	*ПРН 19*
вміти формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя	*ПРН 27*
здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю	*ПРН 16*

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості»:

Очікувані результати навчання	**Шифр ПРН**
вміти пояснити значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці	*РН 2*
вміти забезпечувати в освітньому середовищ і сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей	*РН 9*
бути здатним підтримувати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності	*РН 11*
вміти визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді, здобувачів фахової передвищої освіти з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації та соціальних потреб	*РН 17*
вміти організовувати тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту	*РН 19*
вміти формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя	*РН 27*
бути здатним організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю	*РН 16*

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- опитування;
- практичні завдання;
- письмові тести;
- питання до заліку.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **опитування**, **виконання письмових завдань, виконання практичних завдань.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування.**

Форма підсумкового контролю денна форма: **залік.**

Форма підсумкового контролю заочна форма: **залік**.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	**залік**
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання (незараховано)	
1-34	F	не задовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Підсумковий модульний контроль для студентів денної форми навчання проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування.

Поточне модульне оцінювання проводиться у процесі практичних занять і складається відповідно з оцінок, отриманих студентом за результатами опитування та виконання методичних завдань. За виконання кожного методичного завдання та відповіді на питання нараховується від 1 до 5 балів в залежності від якості виконання завдання та усних відповідей студента (Табл. 5.2).

Таблиця 5.2. Оцінювання вмінь та навичок виконання методичних завдань

№ п/п	Методичні завдання	Одиниця виміру	Оцінка
Модульний контроль № 1			
1.	Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів рук та плечового поясу	бал	
2.	Методика вивчення силової вправи для м'язів рук та плечового поясу	бал	

3.	Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів рук та плечового поясу	бал	оцінюються за пояснення алгоритму дій або якість виконаних кожного завдання нараховується від 1 до 5 балів
4.	Методика проведення контролю виконання силової вправи для м'язів рук та плечового поясу	бал	
5.	Підготовка Плану-конспекту вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	бал	
6.	Методика вивчення силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	бал	
7.	Методика вдосконалення техніки виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	бал	
8.	Методика проведення контролю виконання силової вправи для м'язів нижніх кінцівок	бал	

Таблиця 5.2. Оцінювання вмінь та навичок виконання методичних завдань

№ п/п	Методичні завдання	Одиниця виміру	Оцінка
Модульний контроль № 2			
1.	Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	бал	оцінюються за якістю виконання кожного завдання нараховується від 1 до 5 балів
2.	Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	бал	
3.	Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	бал	
4.	Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	бал	
5.	Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	бал	
6.	Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	бал	
7.	Підготовка Програми з силового фітнесу	бал	
8.	Проведення тренування з силового фітнесу	бал	

Письмове тестування проводиться за розкладом проведення модульних контролів. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів.

До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки, отримані студентом за якість виконання методичних завдань. Загалом з дисципліни на денній формі навчання проводиться 1 підсумковий модульний контроль за № 2 (Табл. 5.3; 5.4).

Таблиця 5.3. Шкала оцінювання підсумкового модульного контролю

Показники	Бали
Методичне завдання *(за пояснення алгоритму дій або якість виконаних кожного завдання нараховується від 1 до 5 балів)* **Письмове тестування** *(за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів*	0-40 0-60
(письмове тестування + поточний контроль)	0- 100

Таблиця 5.4. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання (модуль №1)

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 1									
		Методичні завдання								Тести	Загальна оцінка
		5	5	5	5	5	5	5	5	60	100

Таблиця 5.5. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання (модуль №2)

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 2									
		Методичні завдання								Тести	Загальна оцінка
		5	5	5	5	5	5	5	5	60	100

Підсумковий заліковий контроль для студентів денної та заочної форми навчання проводиться по завершенню програми вивчення дисципліни. Залік проводитися у формі усних відповідей на питання за такими критеріями:

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Залік є підсумковим контролем. Залік проводитися у формі усних відповідей та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким критерії оцінювання:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, A)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, B)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі
- відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX)** виставляється студенту, який виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** виставляється студенту, який володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім (допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни).

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс
Тема 1. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.
Тема 2. Оздоровче-рекреаційна рухова активність населення як соціальне явище.
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
Практичний курс (методична підготовка)
Тема 1. Підготовка Плану-конспекту вивчення вправи для м'язів плечового поясу
Тема 2. Методика вивчення та вдосконалення виконання вправи для м'язів плечового поясу
Тема 3. Методика оцінювання виконання вправи для м'язів плечового поясу
Тема 4. Підготовка Плану-конспекту вивчення вправи для м'язів нижніх кінцівок
Тема 5. Методика вивчення і вдосконалення вправи для м'язів нижніх кінцівок
Тема 6. Методика оцінювання виконання вправи для м'язів нижніх кінцівок
Тема 7. Методика оцінювання виконання вправ для м'язів нижніх кінцівок
Тема 8. Підготовка Плану-конспекту вивчення вправи для м'язів тулуба
Тема 9. Методика вивчення та вдосконалення виконання вправи для м'язів тулуба
Тема 10. Модульний контроль 1

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу
Тема 11. Залік
Практичний курс (методична підготовка)
Тема 11. Підготовка Програми тренування з використанням ваги власного тіла
Тема 12. Підготовка Програми тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)
Тема 13. Проведення тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)
Тема 14. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів
Тема 15. Проведення тренування з використанням силових тренажерів
Тема 16. Підготовка програми з фітнесу
Тема 17. Проведення тренування з фітнесу
Тема 18. Методика тренування - контроль
Тема 19. **Модульний контроль 2**

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (2 курс 3 семестр)						заочна форма 4 курс 7 семестр)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Види ОРРА як наукова та навчальна дисципліна.	10	2	2			6	11	1				10
Тема 2. Види оздоровче-рекреаційної рухової активності населення як соціальне явище.	10	2	2			6	11	1	1			9
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	10	2	2			6	11	1	1			9
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	12	2	4			6	11	1	1			9
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	12	2	4			6	12	1	1			9
Модульний контроль № 1	**2**		**2**									
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	12	2	4			6	12	1	1			9
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	12	2	4			6	12	1	1			9
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	12	2	4			6	12	1	1			9
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	12	2	4			6	14	1	1			9
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	12	2	4			6	12	1				10
Модульний контроль № 2	**2**		**2**									
Тема 11. Залік	2	2										
Усього годин	120	22	38			60	120	10	8			102

6.3. Теми практичних занять

Денна форма / заочна форма навчання
Змістовий модуль 1

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Теорія і технології ОРРА як наукова та навчальна дисципліна.	2	
Тема 2. Технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	2	1
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	1
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	4	1
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	4	1
Модульний контроль № 1	**2**	
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	4	1
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	4	1
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	4	1
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	4	1
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	4	
Модульний контроль № 2	**2**	
Залік		
Усього годин	**38**	**8**

6.4. Самостійна робота

Денна форма / заочна форма навчання

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Теорія і технології ОРРА як наукова та навчальна дисципліна.	6	10
Тема 2. Технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	6	10
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	6	10
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	6	10
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	6	10
Модульний контроль №1		
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	6	10
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	6	10
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	6	10
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	6	12
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	6	10
Модульний контроль №2		
Усього годин	**60**	**102**

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання; силові тренажери, спортивні прилади та обладнання.**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
2. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метод. посіб. / В. А. Товт, Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, В. Я. Сусла. – Ужгород: «Фест-Прінт», 2015. – 88 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/24688

Допоміжна

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010.- 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня – К. : Олімпійська література, 2011.-224 с.
4. Маріонда І. І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія / І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.А. Товт. – Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/7814
5. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В. А. Товт, І. І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/39857
6. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: А. М. Ляшевич, І. С. Чернуха – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.

Інформаційні ресурси в мережі інтернет

1. Електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, сайт електронного навчання, ДВНЗ «УжНУ»;
2. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в ДВНЗ «УжНУ»: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» .№ 698/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5951.
3. ПОЛОЖЕННЯ про оцінювання навчальних досягнень студентів ДВНЗ «УжНУ» за кредитно-модульною системою: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 503/01-17 від 03.03.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16074.
4. ПОЛОЖЕННЯ про порядок та методику проведення семестрових (курсових) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 98/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952