

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальність \_\_\_\_\_ 017 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробники: професор кафедри фізичного виховання Путров С.Ю., канд. педагогічних наук, професор; доцент кафедри фізичного виховання Мирошніченко В.О., PhD

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 1.1 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>3</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>5</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою навчальної дисципліни** «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» є забезпечення оволодіння студентами бакалаврами з фізичного виховання необхідного рівня відповідних знань, умінь та навичок для успішного здійснення процесу фізичного виховання, оздоровчої та тренувальної спортивної діяльності серед мешканців сільських територіальних громад. Предметом навчальної дисципліни виступають різні аспекти оздоровчої фізичної культури, які реалізуються в роботі з населенням: завдання, зміст, правові та організаційні засади, теорія та методика здійснення.

**Завданням** вивчення дисципліни є:

1. Засвоєння суті поняття оздоровчої фізичної культури, її завдань, законодавчо-нормативної бази, теоретичних основ та технології здійснення з населенням.

2. Постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також

утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

**Інтегральна компетентність:**

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

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**Результати навчання (РН):**

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
<b>Змістовний модуль 1. Оздоровча фізична культура і її місце в системі наукових знань</b>					
Тема 1.1. Предмет і завдання навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури».	10	2	2		6
Тема 1.2. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.	10	2	2		6
Тема 1.3. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері.	12	2	2		8
Разом за змістовним модулем 1	32	6	6		20
<b>Змістовний модуль 2. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури в різних групах населення</b>					
Тема 2.1. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку.	13	1	6		6
Тема 2.2. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього та старшого віку.	13	1	6		6
Тема 2.3. Організація і методика оздоровчої фізичної культури для осіб середнього і похилого віку.	14	2	6		6
Тема 2.4. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних груп населення.	14	2	6		6
Разом за змістовним модулем 2	54	6	24		24
<b>Змістовний модуль 3. Особливості оздоровчої фізичної культури для мешканців сільської місцевості</b>					
Тема 3.1. Методика фізкультурно-оздоровчих занять.	17	1	8		8
Тема 3.2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.	17	1	8		8
Разом за змістовним модулем 3	34	2	16		16
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Правові та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури	2
2	Система фізичного виховання в Україні	2
3	Основи формування здорового способу життя	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
4	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку	2
5	Форми організації фізичного виховання школярів	2
6	Особливості фізичного виховання в сім'	2
7	Форми організації фізичного виховання дітей середнього та старшого віку	2
8	Форми організації фізичного виховання для осіб середнього і похилого віку	2
9	Принципи фізкультурно-оздоровчих занять	2
10	Механізми дії дихальних вправ	2

11	Методика загартовування. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні)	4
12	Раціональне харчування як фактор здорового способу життя	2
13	Класифікація фітнес-програм, структура й зміст фітнес-програм	4
<b>Змістовний модуль 3</b>		
14	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості	2
15	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості	2
16	Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості	2
17	Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики у реабілітації	2
18	Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку	2
19	Спортивні ігри як засіб оздоровлення	2
20	Сучасні методи оздоровлення: пілатес, йога, стретчинг	2
21	Самоконтроль рівня фізичного стану	2
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Поняття оздоровчої фізичної культури, розуміння мети та завдань навчальної дисципліни	2
2	Орієнтування та розуміння нормативно-правових актів в сфері фізичного оздоровлення в Україні	2
3	Закон України «Про фізичну культуру і спорт»	8
4	Розуміння принципів ведення здорового способу життя	2
5	Організація режиму дня	2
6	Фізкультурні хвилинки для різних груп населення	4
<b>Змістовний модуль 2</b>		
7	Особливості розвитку дітей дошкільного віку	2
8	Особливості розвитку дітей шкільного віку	2
9	Особливості розвитку дітей старшого віку	2
10	Особливості вікових змін в роботі організму	2
11	Особливості фізичної оздоровчої культури для жінок	2
12	Методи інтегральної оцінки фізичного стану (фізичного здоров'я)	2
13	Лікарський контроль при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом	4
14	Фізичне навантаження під час реабілітації після травмування	2
15	Оздоровча фізична культура при роботі з маломобільними групами населення	2
16	Оздоровча фізична культура при роботі з постраждалими внаслідок бойових дій	2
17	Психологічна взаємодія із особами постраждалими внаслідок військових дій	2
<b>Змістовний модуль 3</b>		
18	Розробити фітнес-програму, засновану на видах рухової активності аеробної спрямованості	2
19	Розробити фітнес-програму, засновану на видах рухової активності силової спрямованості	2

20	Розробити фітнес-програму, засновану на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості	2
21	Розробити фітнес-програму, засновану на сполученні оздоровчих видів гімнастики у реабілітації	2
22	Розробити програму оздоровлення для особи похилого віку	2
23	Придумати варіант спортивної гри спрямованої на оздоровлення, напишіть програму з 10 вправ з пілатесу	2
24	Напишіть програму з 10 вправ з йоги, напишіть програму з 10 вправ з стретчингу	2
25	Плавання як вид оздоровчої фізичної культури, проведіть самоконтроль рівня фізичного стану	2
	<b>Всього годин</b>	<b>60</b>

## 6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

### 6.1. Контрольні питання

1. Що таке оздоровча фізична культура?
2. Які основні завдання оздоровчої фізичної культури?
3. Назвіть основні принципи фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я.
4. Які методи визначення рівня фізичної підготовленості використовуються в оздоровчій фізичній культурі?
5. Як визначається індивідуальний підхід до програми оздоровчої фізичної культури?
6. Яким чином враховуються вікові та індивідуальні особливості при розробці програм оздоровчої фізичної культури?
7. Що таке фізична активність та як вона пов'язана з оздоровленням організму?
8. Як можна підвищити ефективність фізичної активності для збереження здоров'я?
9. Як визначається оптимальний обсяг фізичної активності для різних вікових груп?
10. Як впливає фізична активність на здоров'я серцево-судинної системи?
11. Яким чином фізична культура може впливати на зменшення стресу та підвищення психічного здоров'я?
12. Як враховувати індивідуальні обмеження та фізичні особливості у роботі з різними групами населення?
13. Які методики вимірювання фізичної працездатності використовуються в оздоровчій фізичній культурі?
14. Яким чином організовувати індивідуальні та групові заняття з оздоровчої фізичної культури?
15. Які аспекти безпеки слід враховувати при проведенні фізичних тренувань?
16. Що таке реабілітація через фізичну культуру та які методи використовуються в цій сфері?
17. Як враховувати соціокультурні особливості при розробці програм оздоровчої фізичної культури?

18. Як визначається інтенсивність фізичної активності для різних груп населення?
19. Яким чином фізична культура впливає на попередження хронічних захворювань?
20. Які методики визначення ступеня фізичної підготовленості використовуються в оздоровчій фізичній культурі?
21. Як використовувати засоби рекреаційного спорту для покращення фізичного стану населення?
22. Що таке "програма оздоровчої фізичної культури" і які елементи вона включає?
23. Як розробити індивідуальну програму оздоровчої фізичної культури для людини з хронічним захворюванням?
24. Як організувати заняття з фізичної культури для різних вікових груп?
25. Як визначається рівень фізичної активності населення в цілому в суспільстві?
26. Як фізична культура пов'язана з проблемою сидячого способу життя?
27. Як враховувати індивідуальні особливості учасників групових занять з фізичної культури?
28. Як організувати фізичні ігри для дітей з оздоровчою спрямованістю?
29. Як враховувати фізичні особливості людей похилого віку при розробці програм оздоровчої фізичної культури?
30. Що таке "інтегрована програма фізичної культури" і які переваги вона може мати?
31. Як фізична активність впливає на систему імунітету?
32. Яким чином можна підвищити інтерес до фізичної культури у населення?
33. Як враховувати медичні протипоказання при плануванні фізичних тренувань?
34. Які аспекти фізичної культури важливі для здоров'я опорно-рухової системи?
35. Як враховувати різні типи особистості при роботі з групами в оздоровчій фізичній культурі?
36. Як організувати фізичні тренування для людей із вадами опорно-рухового апарату?
37. Яким чином вивчення теорії фізичної культури пов'язане з її практичним використанням?
38. Як фізична активність може впливати на зменшення ризику серцево-судинних захворювань?
39. Як враховувати індивідуальні вподобання та інтереси учасників при розробці програм оздоровчої фізичної культури?
40. Що таке фізична реабілітація та як вона відрізняється від медичної реабілітації?
41. Як враховувати психологічні аспекти при плануванні та проведенні тренувань?
42. Яким чином сприяти розвитку соціальних взаємин через фізичну культуру?
43. Як фізична культура впливає на якість сну?

44. Як враховувати інтереси різних груп населення при організації фізичних заходів?
45. Яким чином враховувати різні рівні фізичної підготовленості учасників групових занять?
46. Що таке "функціональна підготовка" в контексті оздоровчої фізичної культури?
47. Як враховувати екологічні аспекти при проведенні фізичних тренувань на природі?
48. Як оцінювати ефективність програм оздоровчої фізичної культури?
49. Яким чином оздоровча фізична культура може впливати на зниження виробничого стресу в офісній роботі?
50. Як підтримувати інтерес до фізичної культури протягом тривалого періоду часу?
51. Сформулюйте поняття фізичної культури, оздоровчої фізичної культури.
52. Визначте мету та завдання дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури».
53. Назвіть нормативно-правові акти які регулюють питання фізичної культури в Україні.
54. Система фізичного виховання в Україні.
55. Програмно-нормативна основа фізичного виховання.
56. Що передбачає організація режиму дня для різних груп населення?
57. Вплив обміну речовин на оздоровлення.
58. Вплив нервової системи на оздоровлення.
59. Як ви розумієте «фізичне виховання»?
60. З якою метою поводять фізкультурні хвилинки?
61. Як ви розумієте «Спорт в системі соціальних явищ»?
62. Принципи фізичного виховання.
63. Засоби фізичного виховання.
64. Методи фізичного виховання.
65. Поняття про засоби фізичного виховання.
66. Класифікація фізичних вправ.
67. Техніка фізичних вправ.
68. Практичні методи навчання.
69. Поняття про методи фізичного виховання.
70. Метод використання слова.
71. Метод демонстрації.
72. Які види фітнес-програм з елементами силового тренування належать до основних?
73. Що сприяє появі нових видів фітнес-програм з елементами силового тренування?
74. Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг.
75. Памп-аеробіка.
76. Мета занять шейпінгом.
77. В чому полягає особливість виконання вправ слайд-аеробіки.
78. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки.
79. Степ-аеробіка. Роуп-скіппінг. Фітбол-аеробіка.



80. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки.
81. Що являє собою програма з бодібілдингу.
82. Мета занять калланетикою.
83. Мета занять шейпінгом.
84. Особливість виконання вправ за системою Пілатеса.
85. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в коригуючих групах.
86. Сучасні фітнес-технології при круглій спині.
87. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.
88. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.
89. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.
90. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.
91. Характеристика основних принципів харчування.
92. Витрати та споживання енергії спортсменами під час фізичних навантажень.
93. Обмін води та мінеральних солей в організмі спортсменів.
94. Основний обмін та енергетичний баланс організму.
95. Раціон харчування людини.
96. Білки, функції, в яких продуктах містяться.
97. Жири, функції жирів. Яким жирам слід надавати перевагу.
98. Вуглеводи, функції вуглеводів. Яким вуглеводам слід надавати перевагу і чому?
99. Принципи раціонального харчування.
100. Антиоксиданти, їх роль.
101. Авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.
102. Мікроелементи і макроелементи.
103. Мінеральні речовини і їх значення для організму людини. Йододефіцит.
104. Вода і її значення для організму. Обезводнення.
105. Наслідки недостатнього, неповноцінного харчування.
106. Дайте визначення кожному з цих понять: - гра – це ? - забава – це? - розвага – це?
107. Як систематизують ігри, розваги та забави за використанням в них певного оснащення і за періодом їх проведення?
108. На які підгрупи за ознаками сюжетного характеру вони поділяються?
109. Назвіть ознаки, за якими здійснюється класифікація?
110. Які спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні?
111. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження?

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни  <u>Теорія і методика оздоровчої фізичної культури</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. 20__р._
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Дайте визначення поняття «оздоровча фізична культура».			
2. Яким органом розроблюється і затверджується державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні?			
<b>Тестові завдання:</b>			
<b>1. Що включає в себе поняття "фізіологічні зміни" під час фізичної активності?</b>			
А. Зменшення кількості кисню в організмі Б. Збільшення частоти серцевих скорочень В. Зменшення вироблення гормонів стресу Г. Збільшення рівня цукру в крові			
<b>2. Яку роль відіграє оздоровча фізична культура у збереженні здоров'я?</b>			
А. Зменшення фізичної активності для поліпшення стану здоров'я Б. Попередження хвороб шляхом збільшення фізичної активності В. Виключення фізичних навантажень для уникнення травм Г. Збільшення кількості споживаного цукру			
<b>3. Що означає педагогічна технологія в оздоровчій фізичній культурі?</b>			
А. Оцінка здоров'я учнів Б. Систематизація педагогічних прийомів та методів В. Використання обладнання для фізичних вправ Г. Організація змагань серед студентів			
<b>4. Які аспекти враховуються при плануванні фізичної активності для групи осіб із різним станом здоров'я?</b>			
А. Вік і стать Б. Лише фізичний розвиток В. Обрана спеціальність Г. Всі відповіді вірні			
<b>5. Яка функція відводиться фізичній активності в режимі оздоровлення?</b>			
А. Збільшення ризику травм Б. Відновлення та зміцнення здоров'я В. Зменшення тривалості сну Г. Збільшення кількості перерв на роботі			
<b>6. Що включає в себе поняття "індивідуалізація фізичного виховання"?</b>			
А. Застосування тільки групових занять Б. Підхід до кожного учасника окремо, враховуючи його особливості В. Використання тільки стандартних програм Г. Застосування лише індивідуальних занять			
<b>7. Що означає термін "антропометрія" в контексті фізичної культури?</b>			
А. Вивчення рухових властивостей			

- Б. Вивчення розмірів та пропорцій людського організму
- В. Методи вивчення групової динаміки
- Г. Вивчення психології фізичних вправ

**8. Яка роль педагога у формуванні фізичної активності учнів?**

- А. Забезпечення тільки теоретичної інформації
- Б. Активна участь у всіх заняттях
- В. Встановлення високих норм виконання вправ
- Г. Виключення індивідуального підходу

**9. Як визначити інтенсивність фізичної активності під час тренувань?**

- А. За пульсом серця
- Б. За кількістю витрачених калорій
- В. Лише за власним відчуттям
- Г. За розміром та вагою використовуваного обладнання

**10. Які основні принципи планування фізичної активності в оздоровчій фізичній культурі?**

- А. Монотонність і неперервність
- Б. Виключення ігор та змагань
- В. Швидка зміна видів фізичних вправ
- Г. Лише інтенсивне навантаження

### **6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»**

1. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:
  - А. Загальної витривалості;
  - Б. Спеціальної витривалості;
  - В. Гнучкості;
  - Г. Швидкості.
2. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:
  - А. Визначення кількості рухів (локомоцій);
  - Б. Визначення кількості кроків;
  - В. Визначення енергетичних витрат;
  - Г. Визначення рухової активності.
3. Якщо рівень фізичного стану осіб, що займаються спортивними іграми під час оздоровчих занять низький або нижче середнього, рекомендується час заняття розподіляти наступним чином:
  - А. 30% - ігри; 70% - циклічні вправи;
  - Б. 40% - ігри; 60% - циклічні вправи;
  - В. 50% - ігри; 50% - циклічні вправи;
  - Г. 60% - ігри; 40% - циклічні вправи.
4. Основна частина заняття із використанням спортивних ігор триває:
  - А. 15 – 20 хвилин;
  - Б. 20 – 25 хвилин;
  - В. 20 – 30 хвилин;
  - Г. 25 – 30 хвилин.
5. Під час силових тренувань на оздоровчих фітнес заняттях підходить вага, що складає:
  - А. 35% від максимальної;
  - Б. 40% від максимальної;
  - В. 45% від максимальної;
  - Г. 50% від максимальної.
6. При виконанні вправ стретчингу потрібно дотримуватися наступного методичного правила:
  - А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
  - Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
  - В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
  - Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
7. Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці:
  - А. Збереження і зміцнення здоров'я;

- Б. Підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;  
В. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;  
Г. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності  
впродовж основного періоду трудової діяльності.
8. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:
- А. Витривалості;
  - Б. Швидкого, різкого старту;
  - В. Силових здібностей;
  - Г. Координації.
9. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
- А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
  - Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
  - В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
  - Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
10. Терміновий тренувальний ефект це:
- А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
  - Б. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття або через декілька днів);
  - В. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.
11. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань мають лише особи:
- А. З низьким рівнем фізичного стану;
  - Б. З середнім рівнем фізичного стану;
  - В. З високим рівнем фізичного стану.
  - Г. З низьким станом здоров'я.
12. Тривалість кожної програми фітнес тренувань розраховано:
- А. На 4 тижня;
  - Б. На 6 тижнів;
  - В. На 8 тижнів;
  - Г. На 10 тижнів.
13. Як самостійний вид фітнес тренувань ходьба використовується в основному для осіб:
- А. З факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку;
  - Б. Похилого віку;
  - В. З середнім рівнем фізичного стану;
  - Г. Старшого віку.
14. Підготовча частина фітнес тренування із використанням спортивних ігор триває:
- А. 5 хвилин;
  - Б. 5 -10 хвилин;
  - В. 10 – 15 хвилин.
  - Г. 15 – 20 хвилин.
15. Час заняття, спрямованого на розвиток сили, розподіляється наступним чином:
- А. 15% підготовча частина, 70% основна частина, 15% заключна частина;
  - Б. 20% підготовча частина, 60% основна частина, 20% заключна частина;
  - В. 20% підготовча частина, 70% основна частина, 10% заключна частина;
  - Г. 25% підготовча частина, 50% основна частина, 25% заключна частина.
16. Особливість гімнастичних танцювальних фітнес занять це:
- А. Взаємозв'язок рухів.
  - Б. Взаємозв'язок рухів з музикою;
  - В. Взаємозв'язок з іншими видами фізичної активності;
  - Г. Взаємозв'язок з силовими вправами.
17. Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку:
- А. Різноманітність засобів та невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - Б. Різноманітність засобів та висока інтенсивність фізичних навантажень;
  - В. Невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - Г. Різноманітність засобів.
18. Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно обов'язково дотримуватись наступного правила:
- А. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень;
  - Б. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання;
  - В. Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
  - Г. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання та амплітудою рухів.
19. У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються наступні види контролю:

- А. Лікарський, педагогічний;
  - Б. Лікарський, лікарсько – педагогічний;
  - В. Самоконтроль, педагогічний;
  - Г. Лікарський, лікарсько – педагогічний; педагогічний, самоконтроль.
20. Велике навантаження супроводжується:
- А. Відчуттям значної втоми;
  - Б. Утрудненим диханням;
  - В. Незначними болями в м'язах;
  - Г. Відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м'язах.
21. Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за:
- А. Суб'єктивними показниками;
  - Б. Суб'єктивними та об'єктивними показниками;
  - В. Об'єктивними показниками.
22. Встановлено, що за умов систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень тренувальний ефект починає розвиватися:
- А. Через 2 – 3 заняття;
  - Б. Через 3 – 4 заняття;
  - В. Через 4 – 5 занять;
  - Г. Через 5 – 6 занять.
23. Тижневий обсяг раціональної рухової активності для дошкільнят складає:
- А. 21 – 28 годин;
  - Б. 14 – 21 годину;
  - В. 10 – 14 годин;
  - Г. 6 – 10 годин.
24. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь – якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:
- А. Формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
  - Б. Засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;
  - В. Загартувуючим впливом;
  - Г. Виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.
25. Оздоровче фітнес тренування спрямоване на розвиток сили складається з наступних етапів:
- А. Підготовчого, основного;
  - Б. Підготовчого, основного, заключного;
  - В. Підготовчого, основного, силового.
26. Дозування фізичного навантаження на фітнес тренуваннях з елементами спортивних ігор залежить від наступних показників:
- А. Складності техніки й тактики дій, тривалості гри, темпу гри, емоційного фактору, тривалості пауз для відпочинку під час гри;
  - Б. Складності техніки й тактики дій, тривалості гри, темпу гри, тривалості пауз для відпочинку під час гри, ступеня нервово – м'язової напруги, емоційного фактору, метрологічних умов (якщо заняття проводяться просто неба);
  - В. Складності техніки й тактики дій, темпу гри, емоційного фактору, тривалості гри;
  - Г. Складності техніки й тактики дій, тривалість гри, темпу гри, ступеня нервово – м'язової напруги метрологічних умов (якщо заняття проводяться просто неба).
27. Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку:
- А. Різноманітність засобів, які використовуються;
  - Б. Невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - В. Систематичність занять;
  - Г. Різноманітність засобів, які використовуються, невисока інтенсивність фізичних навантажень.
28. Вікова періодизація розвитку людини побудована на наступних групах ознак:
- А. Біологічних, психологічних, соціальних;
  - Б. Біологічних, психологічних, ментальних;
  - В. Біологічних, соціальних;
  - Г. Ментальних; психологічних.
29. Відставлений тренувальний ефект це:
- А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчій період відпочинку;
  - Б. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять;
  - В. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).
30. Кінцевою метою фітнес тренування є:
- А. Досягнення високого рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;
  - Б. Досягнення середнього рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;
  - В. Досягнення низького рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду.
31. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:
- А. Показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;
  - Б. Показник частоти серцевих скорочень в перші 6 – 10 с після її завершення;

- В. Показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;  
Г. Показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6 – 10 с після її завершення.
32. Більшість циклічних вправ виконується просто неба, тому навантаження залежить від наступних факторів:  
А. Рельєфу місцевості, вологості та температури повітря;  
Б. Характеру ґрунту, атмосферному тиску;  
В. Рельєфу місцевості, атмосферному тиску, температури повітря;  
Г. Рельєфу місцевості, характеру ґрунту, вологості та температури повітря, атмосферного тиску.
33. Вважається, що найбільш економним диханням при їзді на велосипеді є:  
А. Діафрагмальне;  
Б. Міжреберне;  
В. Діафрагмально – межреберне.  
Г. Поверхнєве.
34. Заняття атлетичною гімнастикою використовуються переважно для осіб віком:  
А. До 40 років;  
Б. До 35 років;  
В. До 30 років;  
Г. До 25 років.
35. Балістичні вправи – це вправи, які виконуються з великою амплітудою та швидкістю:  
А. Підтягування та виси;  
Б. Махи, згинання, розгинання;  
В. Піднімання тулуба з положення лежачи;  
Г. Стройові вправи.
36. Численні дослідження вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою:  
А. Щорічних медичних оглядів;  
Б. Профілактичних щеплень;  
В. Систематичних занять фізичними вправами;  
Г. Щорічних відпусток.
37. Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати:  
А. Позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я;  
Б. Наявність відхилень у стані свого здоров'я;  
В. Реакцію серцево – судинної системи на фізичне навантаження;  
Г. Оздоровчу спрямованість на організм.
38. Встановлено, що ефективності використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини:  
А. Чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;  
Б. Чим вони вищі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;  
В. Чим вони вищі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;  
Г. Чим вони нижчі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.
39. Через який термін проводиться тестування аеробної підготовленості осіб, які відвідували фітнес тренування з ходьби та бігу:  
А. Через 2 тижня;  
Б. Через 4 тижня;  
В. Через 6 тижнів;  
Г. Через 8 тижнів.
40. Ходьба на лижах у повільному темпі забезпечує:  
А. Зняття нервової перенапруги;  
Б. Зняття втоми, нервової перенапруги і є формою активного відпочинку;  
В. Активний відпочинок;  
Г. Зняття втоми.
41. Інтенсивність навантаження під час оздоровчих занять плаванням може бути вищою, ніж при виконанні інших циклічних вправ оскільки:  
А. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10 – 20% більше крові, ніж у вертикальному;  
Б. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 30% більше крові ніж у вертикальному;  
В. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 40% більше крові ніж у вертикальному;  
Г. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 50% більше крові ніж у вертикальному.
42. До групи спортивно – оздоровчих ігор належать:  
А. Волейбол, теніс, настільний теніс, кеглі;  
Б. Волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;  
В. Волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;  
Г. Волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.
43. З метою вдосконалення аеробних можливостей організму на оздоровчих заняттях з елементами спортивних ігор використовуються:

- А. Серії спеціальних вправ без м'яча;
  - Б. Серії спеціальних вправ з м'ячем;
  - В. Серії спеціальних вправ зі скакалкою;
  - Г. Серії спеціальних вправ з м'ячем, які виконуються у різних режимах.
44. Засобами основної гімнастики є:
- А. Прикладні вправи;
  - Б. Вправи загального розвитку;
  - В. Прикладні вправи, вправи загального розвитку, прості акробатичні вправи;
  - Г. Вправи на гімнастичних приладах, прості акробатичні вправи.
45. В основній частині заняття спрямованій на розвиток сили виконуються:
- А. Присідання, вправи для черевного пресу;
  - Б. Вправи з силовими навантаженнями, присідання, вправи для черевного пресу, спини, з еспандером, гантелями;
  - В. Вправи з еспандером, гантелями;
  - Г. Вправи зі скакалкою.
46. Як свідчать результати клінічних обстежень в організмі людини наступають вікові зміни, після досягнення нею:
- А. 40 років;
  - Б. 45 років;
  - В. 50 років;
  - Г. 55 років.
47. Для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням:
- А. Кожен тиждень;
  - Б. Кожні 2 тижні;
  - В. Кожні 3 тижні;
  - Г. Кожні 4 тижні.
48. Фітнес тренувальні навантаження характеризуються фізичними показниками, до них належать кількісні показники роботи, що виконується:
- А. Збільшення частоти серцевих скорочень;
  - Б. Потужність, обсяг, тривалість, кількість повторень.
  - В. Потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість;
  - Г. Хвилиного об'єму крові.
49. Вибір засобів тренування, спрямованість оздоровчих фітнес занять, параметри фізичного навантаження визначаються:
- А. Рівнем фізичного стану;
  - Б. Рівнем фізичної працездатності;
  - В. Рівнем якості життя;
  - Г. Рівнем фізичної активності.
50. Для підвищення рівня фізичного стану та розвитку основних рухових якостей на оздоровчому тренуванні виконується біг на лижах із швидкістю:
- А. 1 – 3 км/год.;
  - Б. 2 – 4 км/год.;
  - В. 4 – 6 км/год.;
  - Г. 5 – 8 км/год.
51. Можливі негативні моменти оздоровчих занять плаванням:
- А. Виникнення очних захворювань;
  - Б. Для досягнення зони тренувального режиму необхідна значна швидкість плавання та володіння технікою, чого можуть досягти не всі;
  - В. Виникнення отолярингічних захворювань;
  - Г. Виникнення очних та отолярингічних захворювань.
52. Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується:
- А. Аеробними механізмами енергозабезпечення;
  - Б. Анаеробними механізмами енергозабезпечення;
  - В. Різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення;
  - Г. Ступеню нервово – м'язової напруги, емоційними факторами.
53. Спортивні ігри під час оздоровчих фітнес тренувань сприяють покращенню:
- А. Функціонального стану серцево – судинної системи;
  - Б. Якості життя;
  - В. Загальної витривалості;
  - Г. Гнучкості.
54. Розрізняють наступні режими оздоровчо-тренувальних занять бігом:
- А. Реабілітаційний, розвиваючий, початковий;
  - Б. Реабілітаційний, підтримуючий, початковий;
  - В. Реабілітаційний, підтримуючий, розвиваючий;
  - Г. Реабілітаційний, рекреаційний.
55. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми свідчать:

- А. Тремор рук, вираз втоми на обличчі, зниження рухової активності;
  - Б. Тремор рук, погіршення постави, вираз втоми на обличчі, скарги на втому;
  - В. Тремор рук, скарги на втому, зниження рухової активності, вираз втоми на обличчі;
  - Г. Тремор рук, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому.
56. Найбільшу ефективність мають фітнес заняття на тренажерах в період:
- А. 3 10 до 14 годин або з 16 до 18 годин;
  - Б. 3 10 до 12 годин або з 17 до 19 годин;
  - В. 3 10 до 14 годин або з 17 до 20 годин;
  - Г. 3 10 до 12 годин або з 18 до 20 годин.
57. У віковій періодизації життя дорослої людини молодіжний вік складає:
- А. 18 – 25 років;
  - Б. 19 – 26 років;
  - В. 19 – 28 років;
  - Г. 18 – 28 років.
58. Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі фітнестренування необхідно проводити:
- А. Не менше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям роуп - скіпінгом;
  - Б. Не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру;
  - В. Не більше двох разів на тиждень з додатковим заняттям стретчингом;
  - Г. Не менше трьох разів на тиждень.
59. Ознакою доступності навантаження є:
- А. Невелика і приємна втома, незначне потовиділення;
  - Б. Відчуття задоволення, незначне потовиділення, тремор рук;
  - В. Невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.
  - Г. Запаморочення, значне потовиділення, відчуття незадоволення.
60. Кумулятивний тренувальний ефект це:
- А. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять;
  - Б. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
  - В. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття через декілька днів).
61. Тижневий обсяг раціональної рухової активності учнів коледжів та студентів ЗВО складає:
- А. 21 – 28 годин;
  - Б. 14 – 21 годин;
  - В. 10 – 14 годин;
  - Г. 6 – 10 годин.
62. Максимальна допустима частота серцевих скорочень у оздоровчому фітнес тренуванні у осіб старших 60 – ти років складає:
- А. 100 уд./хв.;
  - Б. 110 уд./хв.;
  - В. 120 уд./хв.;
  - Г. 130 уд./хв.
63. Основним завданням на підготовчому етапі оздоровчого тренування з бігу є:
- А. Навчання раціональній техніці оздоровчого бігу;
  - Б. Навчання вправам силового характеру;
  - В. Навчання вправам загального розвитку;
  - Г. Навчання вправ на розтягування у сповільненому темпі.
64. У бадмінтоні середнє навантаження забезпечується:
- А. Звичайною грою в парі;
  - Б. Звичайною грою, включаючи скорочені удари;
  - В. Звичайною грою, включаючи удари в нападі;
  - Г. Звичайною грою в парі на результат.
65. Ізометричні (статичні) вправи в силовому фітнес тренуванні повинні складати:
- А. 5 – 10% від загального обсягу вправ;
  - Б. 10 – 15% від загального обсягу вправ;
  - В. 15 – 20% від загального обсягу вправ;
  - Г. 20 – 25% від загального обсягу вправ.
66. Під час оздоровчих фітнес занять із використанням музики обов'язково повинен проводитися контроль за:
- А. Частотою дихання;
  - Б. Зміною якості життя;
  - В. Зміною м'язових відчуттів;
  - Г. Зміною частоти серцевих скорочень.
67. У віковій періодизації життя дорослої людини довгожителі – це люди, які мають:
- А. 91 рік і старші;
  - Б. 85 років і старші;
  - В. 80 років і старші;



Г. 75 років і старші.

68. Сучасні дані геронтології (науки про довголіття) свідчать, про те що інволюційний період розвитку людини починається:
- А. У 30 – 35 років;
  - Б. У 35 – 40 років;
  - В. У 40 – 45 років;
  - Г. У 45 – 50 років.
69. Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень:
- А. Функціональним можливостям організму;
  - Б. Якості життя;
  - В. Фізичної активності;
  - Г. Частоті серцевих скорочень.
70. Регламентування навантажень та розробка програм з оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення:
- А. Готовності до фізичної праці;
  - Б. Фізичного стану та фізичної активності;
  - В. Рівню фізичного стану, частоти серцевих скорочень;
  - Г. Фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.
71. Серед об'єктивних показників під час самоконтролю найбільше значення має:
- А. Ортостатична проба;
  - Б. Тест Купера.
  - В. Частота серцевих скорочень в умовах спокою або при виконанні фізичних вправ;
  - Г. Тест на гнучкість.
72. Тижневий обсяг раціональної рухової активності для робітників та службовців складає:
- А. 21 – 28 годин;
  - Б. 14 – 21 годину;
  - В. 10 – 14 годин;
  - Г. 6 – 10 годин.
73. Тривалість кожної програми із врахуванням фізичної працездатності осіб різного рівня фізичного розвитку та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану розраховано:
- А. На 2 тижня;
  - Б. На 4 тижня;
  - В. На 6 тижнів;
  - Г. На 8 тижнів.
74. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь – якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:
- А. Формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
  - Б. Засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;
  - В. Загартовуючим впливом;
  - Г. Виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.
75. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
- А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
  - Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
  - В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
  - Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
76. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною:
- А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
  - Б. Осіб з надлишковою масою тіла;
  - В. Осіб похилого віку;
  - Г. Осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.
77. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем:
- А. З ходьби й стретчингу;
  - Б. Зі стрибкових та бігових;
  - В. З силової гімнастики;
  - Г. З еквілібристики.
78. Під час фітнес тренувань швидкість оздоровчого бігу повинна складати:
- А. 5 – 6 км/годину;
  - Б. 7 – 9 км/годину;
  - В. 7 – 11 км/годину;
  - Г. 9 – 11 км/годину.
79. Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно обов'язково дотримуватись наступного правила:

- А. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень;
  - Б. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання;
  - В. Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
  - Г. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання та амплітудою рухів.
80. При виконанні стретчингових вправ потрібно дотримуватися наступного методичного правила:
- А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
  - Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
  - В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
  - Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
81. Обсяг рухової активності людини залежить від:
- А. Фізіологічних та культурних факторів;
  - Б. Культурних, соціально – економічних та педагогічних факторів;
  - В. Фізіологічних, педагогічних та культурних факторів;
  - Г. Фізіологічних, соціально – економічних та культурних факторів.
82. Частота (кількість) оздоровчо - тренувальних занять на тиждень пов'язано:
- А. З рівнем фізичного стану;
  - Б. З рівнем фізичного розвитку;
  - В. З показником частоти серцевих скорочень;
  - Г. З максимальною потребою кисню.
83. Під час підготовчої частини оздоровчого заняття бігом, за К.Купером виконується:
- А. Коротка розминка з використанням вправ на розтягування з метою профілактики травм опорно – рухового апарату;
  - Б. «Заминка»: основні вправи зі зниженою інтенсивністю;
  - В. Аеробна частина, яка включає біг оптимальної тривалості та інтенсивності;
  - Г. Силова частина, яка включає декілька вправ загального розвитку силового характеру.
84. Техніка спортивного бігу в себе включає:
- А. Пружну постановку стопи, її приземленню з обертотом тазу назад;
  - Б. Пружну постановку стопи з активним перекатом;
  - В. Пружну постановку стопи, її приземленню з обертотом тазу вперед;
  - Г. Пружну постановку стопи майже паралельно одна одній
85. Основна частина тренувального заняття із використанням спортивних ігор присвячується:
- А. Вправам загального розвитку, ходьби;
  - Б. Навчанню техніці гри;
  - В. Дихальним вправам, стретчингу;
  - Г. Вправам на розслаблення, бігу.
86. Під час оздоровчого тренування при зміні тренажера обов'язково виконуються:
- А. Дихальні вправи і вправи на розслаблення;
  - Б. Дихальні вправи і вправи загального розвитку;
  - В. Ізометричні вправи і вправи на розслаблення;
  - Г. Вправи на розвиток сили та загальної витривалості..
87. Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі фітнес тренування необхідно проводити:
- А. Не менше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям роуп - скіпінгом;
  - Б. Не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру;
  - В. Не більше двох разів на тиждень з додатковим заняттям стретчингом;
  - Г. Не менше трьох разів на тиждень.
88. Завданням оперативного – поточного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні є:
- А. Оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям;
  - Б. Оцінка рівня фізичного стану;
  - В. Оцінка рівня фізичного розвитку;
  - Г. Оцінка максимально допустимого пульсового режиму.
89. Методи прогнозування рівня фізичного стану, за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, вага тіла і вік), використовуються:
- А. Для практично здорових осіб 20 – 30 років;
  - Б. Для практично здорових осіб 20 – 40 років;
  - В. Для практично здорових осіб 20 – 50 років;
  - Г. Для практично здорових осіб 20 – 59 років.
90. Інтенсивність навантаження під час оздоровчих занять плаванням може бути вищою, ніж при виконанні інших циклічних вправ оскільки:
- А. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10 – 20% більше крові, ніж у вертикальному;
  - Б. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 30% більше крові ніж у вертикальному;
  - В. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 40% більше крові ніж у вертикальному;
  - Г. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 50% більше крові ніж у вертикальному.
91. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань мають лише особи:
- А. З низьким рівнем фізичного стану;
  - Б. З середнім рівнем фізичного стану;

- В. З високим рівнем фізичного стану.
92. Значна частина населення страждає від серцево – судинних та інших захворювань саме в цьому віці:
- А. Після 30 років;
  - Б. Після 40 років;
  - В. Після 50 років;
  - Г. Після 55 років.
93. Тривалість оздоровчого фітнес заняття аеробного характеру залежить від:
- А. Інтенсивності (за показниками ЧСС);
  - Б. Систематичності;
  - В. Обсягів фізичної роботи;
  - Г. Фізичної працездатності.
94. Головне завдання первинного контролю це:
- А. Збереження здоров'я людини;
  - Б. Зміцнення здоров'я людини;
  - В. Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами;
  - Г. Підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.
95. Ізометричні (статичні) вправи в силовому фітнес тренуванні повинні складати:
- А. 5 – 10% від загального обсягу вправ;
  - Б. 10 – 15% від загального обсягу вправ;
  - В. 15 – 20% від загального обсягу вправ;
  - Г. 20 – 25% від загального обсягу вправ.
94. Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати:
- А. Позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я;
  - Б. Наявність відхилень у стані свого здоров'я;
  - В. Реакцію серцево – судинної системи на фізичне навантаження;
  - Г. Оздоровчу спрямованість на організм.
95. Максимальна допустима частота серцевих скорочень у оздоровчому фітнес тренуванні у осіб старших 60 – ти років складає:
- А. 100 уд./хв.; Б. 110 уд./хв.;
  - В. 120 уд./хв.; Г. 130 уд./хв.
96. Вважається, що найбільш економним диханням при їзді на велосипеді є:
- А. Діафрагмальне;
  - Б. Міжреберне;
  - В. Діафрагмально – міжреберне.
97. Під фізичним станом розуміють сукупність морфофункціональних показників, які свідчать:
- А. Про фізичне здоров'я людини;
  - Б. Про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини;
  - В. Про рівень фізичної працездатності та розвитку;
  - Г. Про фізичну підготовленість людини.
98. Доведено, що найвищий оздоровчий ефект під час оздоровчих фітнес тренувань досягається при використанні:
- А. Вправ аеробного характеру;
  - Б. Вправ анаеробного характеру;
  - В. Вправ аеробно-анаеробного характеру.
99. До циклічних вправ, виконання яких вимагає ритмічного скорочення та розслаблення м'язів, що працюють, належать наступні:
- А. Ходьба, біг, пересування на лижах, плавання, стрибки на скакалці;
  - Б. Ходьба, біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, плавання;
  - В. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, веслування, стрибки на скакалці;
  - Г. Ходьба, біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування, стрибки на скакалці;
100. Структура оздоровчого заняття за К. Купером складається з наступних фаз:
- А. Підготовчої, основної, заключної;
  - Б. Підготовчої, основної, заключної, силової;
  - В. Підготовчої, основної, заключної, швидкісно-силової;
  - Г. Підготовчої та заключної.
101. Що включає в себе поняття "профілактика травм" в оздоровчій фізичній культурі?
- А. Відсутність фізичних вправ, які можуть призвести до травм
  - Б. Запобігання травмам за допомогою правильного виконання вправ
  - В. Збільшення інтенсивності тренувань
  - Г. Відмова від використання обладнання
102. Що означає термін "психофізіологія фізичної активності"?
- А. Вивчення тільки фізіологічних аспектів
  - Б. Вивчення взаємодії фізичних та психічних процесів
  - В. Лише психологічний аспект тренувань

- Г. Вивчення розмірів тіла
103. Які методи оцінки фізичного розвитку використовуються в педагогіці фізичної культури?
- А. Лише вимірювання ваги
  - Б. Тільки визначення зросту
  - В. Використання комплексної оцінки: антропометрія, функціональні тести тощо
  - Г. Застосування тільки візуальної оцінки
104. Які фактори впливають на індивідуальні різниці у відповіді на фізичну активність?
- А. Тільки вік
  - Б. Генетичні особливості, рівень тренуваності, стать
  - В. Тільки стать
  - Г. Величина витрат енергії
105. Як визначається ефективність фізичного виховання в оздоровчій фізичній культурі?
- А. Лише за наявністю медалей та нагород
  - Б. За кількістю витрачених калорій
  - В. За досягненнями у підвищенні рівня фізичного розвитку та здоров'я
  - Г. Виключення фізичної активності для оцінки рівня здоров'я.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

#### а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

#### г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

### 2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R<sub>пр.</sub>** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R<sub>ат.</sub>**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R<sub>н.р.</sub>** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	15
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 35 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	35
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 3.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 21	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 40 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	40
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях модуля 1 (оцінюється до 15 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
12-15	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.

8-11	Студент має міцні ґрунтовні знання, вмiє застосовувати їх на практицi, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточностi, окремi помилки в формулюваннi вiдповiдей, незначнi мовнi помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вмiє самостiйно мислити, не може вийти за межi теми.
5-7	Студент в цiлому володiє навчальним матерiалом викладає його основний змiст пiд час усних виступiв, але без глибокого всебiчного аналізу, обґрунтування та аргументацiї, допускаючи при цьому окремi суттєвi неточностi та помилки.
3-4	Не в повному обсязi володiє навчальним матерiалом, має фрагментарнi знання з теми. Не володiє термiнологiєю, оскiльки понятiйний апарат не сформований. Не вмiє викласти програмний матерiал. Мова невиразна, обмежена, бiдна, словниковий запас не дає змогу оформити iдею.
1-2	Частково володiє навчальним матерiалом не в змозi викласти змiст бiльшостi питань теми пiд час усних виступiв, допускаючи при цьому суттєвi помилки.

*модуля 2 та 3  
(оцiнюється до 5 балiв)*

Оцiнка, в балах	Критерiї оцiнювання
5	Студент має глибокi мiцнi i системнi знання з теми, використовує наукову термiнологiю, вiльно володiє понятiйним апаратом. Вмiє працювати з науковою лiтературою. Будує вiдповiдь логiчно, послiдовно, розгорнуто, використовуючи наукову термiнологiю. Не допускає помилок в уснiй формi.
4	Студент має мiцнi ґрунтовнi знання, вмiє застосовувати їх на практицi, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточностi, окремi помилки в формулюваннi вiдповiдей, незначнi мовнi помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вмiє самостiйно мислити, не може вийти за межi теми.
3	Студент в цiлому володiє навчальним матерiалом викладає його основний змiст пiд час усних виступiв, але без глибокого всебiчного аналізу, обґрунтування та аргументацiї, допускаючи при цьому окремi суттєвi неточностi та помилки.
2	Не в повному обсязi володiє навчальним матерiалом, має фрагментарнi знання з теми. Не володiє термiнологiєю, оскiльки понятiйний апарат не сформований. Не вмiє викласти програмний матерiал. Мова невиразна, обмежена, бiдна, словниковий запас не дає змогу оформити iдею.
1	Частково володiє навчальним матерiалом не в змозi викласти змiст бiльшостi питань теми пiд час усних виступiв, допускаючи при цьому суттєвi помилки.

*10.2. Критерiї оцiнювання самостiйної роботи  
(оцiнюється до 20 балiв)*

Оцiнка, в балах	Критерiї оцiнювання
20	Студент опрацював всi 100% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем якiсно i повно, що пiдтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем, що пiдтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем, що пiдтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем, що пiдтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем якiсно i повно, що пiдтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостiйної роботи за вiдповiдним змiстовним модулем якiсно i повно, що пiдтверджується конспектом.

2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

**10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 35 балів за модуль 1, до 30 балів за модуль 2, до 40 балів за модуль 3)**

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го, 2-го та 3-го змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

**10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)**

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення



Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;

- завдання для самосійної роботи студентів;

- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;

- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Біднюк П. Особистісний підхід до навчання та виховання школярів засобами фізичної культури / П. Біднюк // Фізичне виховання в школі. 2012. №4. С. 27 – 30.

2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: «Освіта України», 2018. 256 с.

3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. К., Документ 3808-ХІІ, чинний, поточна редакція. Редакція від 03.09.2023, підстава - [3272-ІХ](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

4. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова). Харків, 2016. 560 с.

5. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. Дрогобич, 2017. 234 с.

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. С. 100 – 109.

7. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України 1998р. / Книга вчителя фізичної культури. С. 162 – 169.

8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. К. : Центручбової літератури, 2008. 504 с.

9. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2017. 406 с.

10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.І. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.; Ч.ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2019. 248 с.

11. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. К.: ПП Екмо, 2015. 214 с.

12. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. Львів: Вільна Україна, 2013. 127 с.

13. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

14. 6. Мальований А.В., Дуліба О.Б., Рибак В.А. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленнями в стані здоров'я. //Молода спортивна наука України. Львів, 2002. Вип.6. Т.2. С. 456-469.

15. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2011. 248 с.

### Допоміжні:

16. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 4. С. 21-22.

17. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій

школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. 112с.

18. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. К. : Шк. світ, 2006.

19. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. №4. С. 20.

20. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. 2002. №3. С. 31.

21. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. С. 394 – 417.

22. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. Дрогобич, 2013. 665 с.

23. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 1998р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 – 169.

24. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С. І. Присяжнюк. К. : Центральної літератури, 2018. 504 с.

25. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2017. 406 с.

26. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчально-наукова книга. Богдан, 2001. 272 с.; Ч.ІІ. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2018. 248 с.

27. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. К.: ПП Екмо, 2015. 214 с.

28. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. – Львів: Вільна Україна, 1996. 127 с.

29. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

30. 6. Мальований А.В., Дуліба О.Б., Рибак В.А. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленнями в стані здоров'я. // Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. Вип.6. Т.2. С. 456-469.

31. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.

32. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. 2002. №1. С. 2 – 6.

33. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 4. С. 21-22.

34. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112с.

35. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. К. : Шк. світ, 2006.

36. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. №4. С.20.

37. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. 2002. №3. С. 31.

38. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. С. 394 – 417.

39. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. Дрогобич, 2013. 665 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

40. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580>.

41. Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров’я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>