Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни **«Рекреаційні технології»**

Курс:	III
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма:	017.00.03 «Фітнес та рекреація»
Форма проведення:	комбінована
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2023

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Рекреаційні технології»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комбінована.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (30 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).
- питання *відкритого типу* (одне питання, складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни. Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 30 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
  - 10 хвилин на підготовку;
  - до 10 хвилин на відповідь.

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 30 балів (1 питання – 1 бал); питання з відкритим варіантом відповіді – 10 балів.

Кількість балів	*Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді*
9 - 10	*Відмінний рівень* (завдання виконано якісно)
6 – 8	*Добрий рівень* (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
3 – 5	*Задовільний рівень* (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0 - 2	*Незадовільний рівень* (завдання не виконано, потребує повторного перескладання)

Оцінка результату екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу.

Перелік тем, за якими сформовано тестові питання:

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте спортивні програми рекреаційних технологій.
6. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.
7. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».
9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте поняття «спорт для всіх».
11. Охарактеризуйте методичні засади кондиційного тренування.
12. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
13. Охарактеризуйте функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
14. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
15. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
16. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
17. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
18. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
19. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
20. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
21. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
22. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
23. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
24. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
25. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.

26. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

27. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.

28. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.

29. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.

30. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

1.Історія виникнення рекреаційних рухливих ігор.
2.Рекреаційні рухливі ігри в Україні.
3.Основні завдання рекреаційних рухливих ігор:
4.Основні поняття про рекреаційні рухливі ігри.
5.Класифікація рекреаційних рухливих ігор.
6.Основні задачі керівника гри.
7.Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор.
8.Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку.
9.Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у молодших класах.
10.Рекомендовані рухливі ігри для учнів молодших класів.
11.Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості учнів середнього шкільного віку.
12.Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у класах середнього шкільного віку.
13.Рекомендовані рекреаційні рухливі ігри для учнів середніх класів.
14.Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості учнів старшого шкільного віку.
15.Розподіл часу уроку з рекреаційних рухливих ігор у класах старшого шкільного віку.
16.Рекомендовані рекреаційні рухливі ігри для учнів старших класів.

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.

2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.

3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.

4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.

5. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.

6. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми рекреаційних технологій.

7. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».

8. Назвіть та перелікуйте відмінності між сучасними СПА та Велнес центрами.

9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.

10. Охарактеризуйте сучасні технології ментального фітнесу.

11. Охарактеризуйте особливості техніки медитації в методиці формування стресостійкості в сучасному житті людини.

12. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).

13. Охарактеризуйте сучасні засоби та методи релаксації.

14. Охарактеризуйте сучасні засоби та методи омолодження та оздоровлення людини.

15. Дати визначення поняттям: рекреаційні технології, рекреаційний ефект, релаксація, здоровий спосіб життя, СПА та Велнес, бальнеотерапія, апаратна косметологія, холістичний догляд.

16. Охарактеризуйте особливості використання засобів системи Аюрведа в оздоровленні людини.

17. Охарактеризуйте особливості використання холістичних методів догляду за тілом людини.

18. Охарактеризуйте значення та особливості використання здорового харчування в сучасному житті людини.

19. Охарактеризуйте особливості складання та використання сучасних фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття людини.

20. Охарактеризуйте особливості функціонування сучасних Welness та SPA центрів.

21. Охарактеризуйте особливості використання засобів масажу в сучасній SPA та Welness індустрії.

22. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.

23. Охарактеризуйте особливості використання засобів бальнеотерапії: лазні, сауни, джакузі, японські купелі, контрастні водні доріжки, соляні кімнати та інше.

24. Охарактеризуйте особливості використання засобів сучасної апаратної косметології. Наведіть приклади засобів.

25. Назвіть та охарактеризуйте сучасні процедури омолодження та догляду за тілом: талассотерапія, скрабірування та інше.

26. Охарактеризуйте сучасні SPA процедури для дітей, для жінок та чоловіків.

27. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.

28. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.

29. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних процедур СПА та Велнес.

30. Назвіть основні принципи Велнесу та охарактеризуйте особливості філософії Велнесу як стилю життя.

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Визначте роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості.
2. Охарактеризуйте види спортивного туризму.
3. Опишіть особливості організації і проведення походу, подорожі, забезпечення безпеки.
4. Опишіть алгоритм складання кошторису походу, подорожі.
5. Охарактеризуйте особливості добового харчування в спортивному туризмі.
6. Визначте основні вимоги до спорядження.
7. Охарактеризуйте спорядження групове та особисте, господарський інвентар.
8. Охарактеризуйте типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення.
9. Охарактеризуйте види спортивної підготовки туристів.
10. Дайте визначення поняття «стратегія» походу, опишіть відмінність стратегії походів різних категорій складності, стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний; використання методу закидок продуктів.
11. Визначте особливості планування денного переходу в спортивному туризмі: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.
12. Опишіть значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах.
13. Охарактеризуйте страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видах туризму.
14. Назвіть основні вузли для зв’язування мотузок одного діаметру.
15. Назвіть основні вузли для кріплення до опори та для страхування.
16. Дати визначення поняттю «спортивна карта» та описати її відмінність від топографічної карти.
17. Назвіть види компасів та опишіть їх будову.
18. Дати визначення поняттю «азимут» та охарактеризувати основні прийоми руху за ним.
19. Охарактеризувати точкові, лінійні та площинні орієнтири.
20. Охарактеризувати спосіб визначення магнітного схилення, тобто, величини відхилення магнітної стрілки (щоб правильно орієнтувати карту по компасу).
21. Дати визначення поняттю «масштаб» та описати його види.
22. Описати масштабні та позамасштабні умовні знаки.
23. Охарактеризувати забарвлення карти (які кольори присутні на карті, та що вони позначають).

24. Назвіть види змагань та дистанцій із спортивного орієнтування.
25. Описати різницю між загальним та детальним орієнтуванням.
26. Описати орієнтування за сонцем та зірками.
27. Дати визначення поняттю «умовні знаки (позначення)» та назвати їх категорії у спортивному орієнтуванні.
28. Описати правила змагань з орієнтування за вибором.
29. Описати правила змагань з орієнтування у визначеному напрямку.
30. Назвати обов'язки головного судді при проведенні змагань зі спортивного орієнтування.

Рекомендовані джерела

Основні:

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
2. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
4. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.
5. Кенсицька, І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Т.2. Київ, Олімпійська література, 2017. 384 с.
7. Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
8. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій:дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів.

Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.

2. Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю., Дакал Н. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія". МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.

3. Бондаренко В, Корносенко О. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи. *Педагогічні науки*. 2018. 109 с.

4. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ, Центр учбової літератури, 2018. 496 с.

5. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020.*Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.

6. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.

7. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.

8. Калиниченко І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.

9. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

10. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія. Полтава; 2017. 396 с.

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
2. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.

3. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.
4. Чорненька, Н. В. Безпека туризму : навчальний посібник; МОНУ, НУ "Львівська політехніка". Київ : Видавничий дім "Кондор", 2019. 188 с.

Додаткові:

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1. Андрес А. С., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. МОНУ, Національний університет "Львівська політехніка". Львів, Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.

2. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.

3. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

4. Бондаренко В, Корносенко О. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи. *Педагогічні науки*. 2018. 109 с.

5. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ, Центр учбової літератури, 2018. 496 с.

6. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020.*Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.

7. Гакман А.В. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2017. С. 42–46.

8. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса. Атлант, 2018. 282 с.

9. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 Режим доступу: http://fitnessconnect.com.ua/vkhid

10. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" . МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.

11. Єракова Л.А., Баженков Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: *матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів; 2018; С. 134-138.

12. Іванишин, Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Івано-Франківськ, 2018. 256 с.

13. Калиниченко, І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.

14. Кашуба, В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія; МОНУ, НУФВСУ. Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 208 с.

15. Кириченко В. М., Гутич І. І., Горпинчук А. М. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.

16. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

17. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія. Полтава; 2017. 396 с.

18. Надутий К. О., Лехан В. М., Найда І.В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис* .2019. Т. 2. С. 1–3.

19. Andrieieva Olena, Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport.* Supplement Issue 4.July, 2019.P. 1308–1314.

20. Hakman Anna, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, CarpIon,Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport.*2019, Supplement Issue 6.P. 2159–2166.

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

1. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2015; .. 200 с.

2. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.

3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор. Навчально-методичний посібник. К., 2003. 213с.

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

1. Андрес А. С., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. МОНУ, Національний університет "Львівська політехніка". Львів, Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.

2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

3. Вільчковський, Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник,. – Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.

4. Гакман А.В. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2017. С. 42–46.

5. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

6. Давиденко, О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.

7. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса. Атлант, 2018. 282 с.

8. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 Режим доступу: http://fitnessconnect.com.ua/vkhid

9. Дубинська О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" . МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.

10. Дубогай, О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

11. Єракова Л.А., Баженков Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: *матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів; 2018; С. 134-138.

12. Іванишин, Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Івано-Франківськ, 2018. 256 с.

13. Кашуба, В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія; МОНУ, НУФВСУ. Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 208 с.

14. Кенсицька, І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

15. Кириченко В. М., Гутич І. І., Горпинчук А. М. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.

16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Т.2. Київ, Олімпійська література, 2017. 384 с.

17. Куц-Бурдейна О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . МОНУ, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 236 с.

18. Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.

19. Надутий К. О., Лехан В. М., Найда І.В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис* .2019. Т. 2. С. 1–3.

20. Михно, Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 .МОНУ, Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2017. 260 с.

21. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій:дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

22. Розвиток фітнес-індустрії: тенденції та перспективи. Режим доступу:http://nbr.com.ua/news/855rozvitok-fitnes-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi

23. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. Режим доступу: http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty

24. Чеховська ЛЯ. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Зб. наук. пр. Київ. 2017;5К(86)17, С. 358–363.

25. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry.Nowoczesne Technologie innovwacyjne i informacyjne w rozwoju społeczenstwa: Series of monographs. Katowice. 2018, P. 98-108.

26. Prystupa Y, Zhdanova O, Chekhovska L. Mobile applications for attraction young to motor activity. In: Using Sports, Culture, and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values. Abstract book 6th International Conference on Science Culture and Sport. Ankara; 2018, p. 314.

27. The Exercise Professional's Guide to Personal Training. American Council on Exercise. 2020. P. 328.

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі: навчальний посібник. О. О. Бейдик, О. І. Топалова. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 402 с.
2. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.
3. Бейдик О. Безпека в туризмі: курс лекцій / уклад. В. М. Зігунов ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 204 с.
4. Блистів, Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристськокраєзнавчого напряму : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 256 с.
5. Божко, Л. Д. Туризм у контексті глобалізаційних процесів: історикокультурологічний аспект : автореф. дис. ... д-ра культурології : 26.00.01; Міністерство культури України, Харківська державна академія культури. Харків, 2018. – 38 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2013. 203 с.
7. Інновінг в туризмі : монографія / А. А. Мазаракі, С. В. Мельниченко, Г. І. Михайліченко [та ін.] ; ред. А. А. Мазаракі ; Київський НТЕУ. Київ : КНТЕУ, 2016. 532 с.
8. Кіптенко, В. К. Організація екскурсійних послуг : підручник. В. К. Кіптенко, О. Ю. Малиновська. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 518 с.
9. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі : кол. моногр. за ред. Волошина І. М. Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2015. 328 с.
10. Правила спортивних змагань з альпінізму / уклад. О. А. Верба, Г. І. Чуб; ред. М. В. Загірняк ; ММСУ, Федерація альпінізму і скелелазіння України. Офіційне видання. Кременчук : КрНУ ім. М. Остроградського, 2019. 80 с.
11. Рутинський, М. Й. Замковий туризм в Україні. Географія пам'яток фортифікаційного зодчества та перспективи їх туристичного відродження : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / М. Й. Рутинський ; Львівський НУ ім. І. Франка. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 432 с.
12. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. Львів : ЛДКФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
13. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
14. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
15. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2016: [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

https://drive.google.com/file/d/0B8PKfeJKNfNiRlpRRm5jNVJPcEd1VkJjNVpfSEk4 WXJIY1FB/view
16. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

Екзаменатор: викл. Гудим Г.П.

Завідувач кафедри: к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.