

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА
Кафедра фітнесу та рекреації



Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

« » 20 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)

Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту



2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» для студентів заочної форми навчання галузь знань: 01 Освіта, за спеціальністю: 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання), 2016. – 39 с.

Розробник: Боляк Наталія Леонідівна - старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка;

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол № 1 від " 26 " серпня 2016 р.
Завідувач кафедри фітнесу та рекреації


/ А. А. Боляк /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи


/ О.С. Комоцька /

© Н. Л. Боляк; 2016 рік
© Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	11
Змістовий модуль I.	11
Змістовий модуль II.	11
Змістовий модуль III.	11
Змістовий модуль IV.	11
Змістовий модуль V.	12
Змістовий модуль VI.	12
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»	13
V. Плани практичних занять	15
VI. Завдання для самостійної роботи	26
Карта самостійної роботи студента	26
VII. Система поточного та підсумкового контролю	28
VIII. Методи навчання	30
IX. Методичне забезпечення курсу	30
X. Питання до курсу	31
XI. Рекомендована література	35
Основна	35
Додаткова	37

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою фітнесу та рекреації на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану заочної форми навчання.

«Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» є складовою частиною дисциплін ВНЗ. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: професійно-педагогічну діяльність викладача фізичної культури, фахівця з оздоровчої фізичної культури та фітнесу; професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, туризму відповідно до вітчизняних та європейських стандартів; опанування науковими теоріями, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ із різними цільовими установками (розвиваючою, оздоровчою, рекреаційною); опанування системою знань про закономірності процесу навчання і виховання студентів; особливостей оздоровчої та рекреаційної діяльності; форми, методи і засоби формування особистості майбутнього фахівця.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен засвоїти студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни, необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета дисципліни — формування знань, умінь та навичок, необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-

рекреаційної діяльності.

Вивчення дисципліни «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» формує у студентів наступні компетенції:

- здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності;
- здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих досягнень у професійній діяльності;
- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини;
- володіння основними методами організації оздоровчо-рекреаційних занять різних груп населення;
- здатність формувати здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю у процесі оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю.

Завдання курсу:

1. Методичні:

- а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни;
- в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення.

2. Пізнавальні:

- а) розглянути загальні питання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій, їх місце в житті людини;
- б) дати характеристику сучасним технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

3. Практичні:

- а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- б) вчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання;
- в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змісту сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій та провідною виховною практикою фізкультурно-оздоровчих занять з різним контингентом.

Під час лекційних та практичних занять, самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

1. Аналізувати політику Української держави щодо розвитку рекреаційно-оздоровчої галузі.
2. З'ясувати місце рекреації у формуванні стилю життя сучасної людини.
3. З'ясувати напрями розвитку теорії і сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності на європейському просторі та у світі в цілому.
4. Аналізувати наукові теорії, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ у процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
5. Використовувати сучасні оздоровчо-рекреаційні технології на практиці.
6. Опрацьовувати навчально-методичну літературу з оздоровчо-рекреаційної діяльності.
7. Опрацьовувати інформаційні джерела з метою ознайомлення з сучасними оздоровчо-рекреаційними технологіями.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни у 1 семестрі становить 120 год. З них: 14 год. - практичні заняття, 106 год. - самостійна робота.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» проводиться у першому семестрі та завершується складанням заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології»

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>4 кредити</i></p> <p>Змістові модулі: <i>6 модулів</i></p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): <i>120годин</i></p>	<p>Галузь знань: <i>0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</i></p> <p>Напря́м підготовки: <i>6.010201 - «Фізичне виховання»</i></p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень <i>"бакалавр"</i></p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1</p> <p>Аудиторні години: 14 <i>годин, з них:</i></p> <p>Практичні заняття: 14 год</p> <p>Самостійна робота: 106 год</p> <p>Вид контролю: залік</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Заочна форма навчання

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторні	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I.									
Вплив сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я людини									
1.	Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини.	2	2		2			4	
2.	Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології формування.	4						6	
3.	Методи інтегральної оцінки стану здоров'я.	12						6	
<i>Разом</i>		18	2		2			16	
Змістовий модуль II.									
Теоретичні засади сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій									
4.	Рекреація в сучасному суспільстві.	6	2		2			4	
5.	Класифікація сучасних оздоровчо-рекреаційних систем.	6						6	
<i>Разом</i>		12	2		2			10	
Змістовий модуль III.									
Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи									
6.	Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.	14	2		2			12	
7.	Характеристика фізкультурно-	8						8	

	оздоровчих заходів в режимі навчального дня та методика їх проведення.								
8.	Характеристика позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення.	8						8	
<i>Разом</i>		30	2		2			28	
Змістовний модуль IV. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля									
9.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням українських народних ігор, розваг і забав.	8	2		2			6	
10	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням спортивних ігор.	8						8	
<i>Разом</i>		16	2		2			14	
Змістовний модуль V. Технологія проведення та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення									
11.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.	8	2		2			6	
12.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики, танців та фітнесу.	16	2		2			14	
13.	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі.	6						6	
<i>Разом</i>		30	4		4			26	
Змістовний модуль VI. Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини									
14.	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-	6	2		2			4	

	рекреаційної рухової діяльності людини.								
15.	Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів.	4						4	
16.	Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4						4	
<i>Разом</i>		14	2		2			12	
<i>Разом за навчальним планом</i>		120	14		14			106	

III. ПРОГРАМА

Змістовий модуль I.

Вплив сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я людини

Практичне заняття 1. Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини. (2 год.).

Змістовий модуль II.

Теоретичні засади сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій

Практичне заняття 2. Рекреація в сучасному суспільстві (2год.).

Змістовий модуль III.

Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

Практичне заняття 3. Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. (2 год.).

Змістовий модуль IV.

Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля

Практичне заняття 4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням українських народних ігор, розваг і забав. (2 год.).

Змістовний модуль V.

Технологія проведення та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення

Практичне заняття 5. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ. (2 год.).

Практичне заняття 6. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики, танців та фітнесу. (2 год.).

Змістовний модуль VI.

Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини

Практичне заняття 7. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (2 год.).

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології»

(Заочна форма навчання)

Разом: 120 год., Практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 106 год.

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Вплив сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я людини	Теоретичні засади сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій	Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи	Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля
Кількість балів за модуль	42 бали	30 балів	66 балів	38 балів
Теми практичних занять	Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини. (2 год)	Рекреація в сучасному суспільстві. (2 год)	Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. (2 год)	Використання українських народних ігор, розваг і забав у оздоровчій рекреаційній діяльності. (2 год)
Самостійна робота	(32 бали)	(20 балів)	(56 балів)	(28 балів)
Підсумковий контроль	Залік			
РАЗОМ	312:100= 3,12			

Модулі	Змістовий модуль V		Змістовий модуль VI	
Назва модуля	Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення		Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини	
Кількість балів за модуль	72 бали		34 бали	
Теми практичних занять	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.(2 год)	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики,танців та фітнесу. (2 год)	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини (2 год)	
Самостійна робота	(52 бали)		(24 бали)	
Підсумковий контроль	Залік			
РАЗОМ	312:100=3,12			

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль I.

Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження і зміцнення здоров'я людини

Практичне заняття 1.

Тема: Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології формування (2 год.).

План заняття

1. Визначення поняття здоров'я людини та його компоненти (Показники фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я).
2. Показники здорового способу життя та засоби впливу на його формування.
3. Самооцінка здоров'я за методикою В. П. Войтенко.
4. Визначення поняття фізичне здоров'я та показників фізичного здоров'я людини. Структура фізичної підготовленості людини.
5. Комплексна оцінка рівня фізичного стану за методикою Г. Л. Апанасенка.
 - індекс Кетле;
 - життєвий індекс;
 - індекс Робінсона;
 - силовий індекс;
 - час відновлення ЧСС після 20 присідів за 40 с.
6. Психічне здоров'я. Показники психічного здоров'я.
 - Пізнавальні психічні процеси та їх характеристика. (Увага, відчуття, сприймання, пам'ять, мислення).
 - Особистість. Характеристика та структурні компоненти особистості (Темперамент, характер, здібності, спілкування).
 - Емоційна сфера особистості.

Література

1. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання :Навчально-методичний посібник/ О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми: СумДПУ ім.. А. С. Макаренка, 2010. – 204 – с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. - (Наука здоровью).
4. Сігал Н. С. Практичні заняття з психології: Навчальний посібник / Н. С. Сігал, В.А. Штих, Ю. В. Александров. – Харків: ХДАФК, 2008. – 136 с.
5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
6. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.

Змістовий модуль II.

Теоретичні засади сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій

Практичне заняття 2.

Тема: Рекреація в сучасному суспільстві.

План заняття.

1. Визначення понять «рекреація» та «фізична рекреація».
2. Мета, завдання рекреації в сучасному суспільстві.
3. Засоби рекреації.

4. Характеристика оздоровчо-рекреаційних систем у залежності від функцій:

- регенераційна;
- розважальна;
- освітня.

5. Характеристика оздоровчо- рекреаційних систем у залежності від форм проведення:

- за наявністю або відсутністю активності людини;
- за характером діяльності людини;
- за часом реалізації рекреативної активності;
- за організацією занять;
- за місцем проведення;
- за кількістю учасників;
- за інтенсивністю навантажень;
- за віком.

Література

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К. : Наук. світ, 2008.- 198 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. - (Наука здоровью).
4. Фізична рекреация: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.

5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.

Змістовий модуль III.

Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

Практичне заняття 3.

Тема: Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

План.

1. Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
2. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів.
3. Принципи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.
4. Форми та види культурно-досугових програм та їх характеристика.
5. Методика підготовки планів організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Література

1. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие/С. И. Байлик. – Х.: Прапор, 2006 – 160 с.
2. Гальперина Т. И. Режиссура культурно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации: Учебно-практическое пособие / Т. И. Гальперина. М.: Советский спорт, 2008. – 292 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
5. Шалепа О. Г. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах: Навчальний посібник /О. Г. Шалепа., В. В. Золочевський., О. А. Суворова. – Х.: ХГПУ, 2008. – 120 с.

Змістовний модуль IV.

Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля

Практичне заняття 4.

Тема: Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням українських народних ігор, розваг і забав.

План.

1. Визначення понять гра, забава, розвага.
2. Загальна характеристика рухливих забав та їх класифікація (драматичні забави, хореогенні забави, імітаційні забави).
3. Загальна характеристика рухливих розваг та класифікація у залежності від рухової діяльності (імпровізаційні, імітаційні).
4. Загальна характеристика рухливих ігор та їх класифікація у залежності від використання предметів (ігри з предметами, та без предметів); у залежності від інтенсивності навантаження (низька, середня, велика, висока).
5. Загальна характеристика спортивних ігор як засобу оздоровлення.
6. Правила техніки безпеки в оздоровчих заняттях спортивними іграми.

Література

1. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие/С. И. Байлик. – Х.: Прапор, 2006 – 160 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
4. Шалепа О. Г. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах: Навчальний посібник /О. Г. Шалепа., В. В. Золочевський., О. А. Суворова. – Х.: ХГПУ, 2008. – 120 с.

Змістовний модуль V.

Технологія проведення та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення

Практичне заняття 5.

Тема: Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.

План.

1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.
2. Методика оволодіння технікою вправ циклічного характеру (Оздоровчі види ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді, лижах, роликівих ковзанах).
3. Характеристика фітнес-програм на кардіотренажерах.
4. Методика проведення самостійних оздоровчих занять із

застосуванням циклічних вправ:

- визначення вихідного рівня фізичної підготовленості;
- оптимальна частота занять на тиждень, у залежності від рівня підготовленості;
- тривалість одного заняття, інтенсивність;
- визначення оптимальної зони роботи ЧСС;
- визначення оптимальної тривалості безперервної рухової активності в одному занятті;
- динаміка тренувальних навантажень у 4-тижневих циклах.

Література

1. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. - К. : Здоров'я, 1985. - 32 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К. : Наук. світ, 2008.- 198 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. - (Наука здоровью).
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 – с.

8. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
9. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.

Практичне заняття 6.

Тема: Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики, танців та фітнесу.

План.

1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.
2. Загальна характеристика засобів рекреаційних занять, що засновані на оздоровчих видах гімнастики:
 - ритмічна гімнастика;
 - базова (класична) аеробіка; (лоу-імпакт, хай -імпакт, хай-лоу імпакт);
 - степ-аеробіка;
 - роуп-скіппінг;
 - слайд-аеробіка;
 - фітбол-аеробіка.
3. Загальна характеристика засобів рекреаційних занять, що засновані на танцювальних видах рухової активності:
 - елементи класичного танцю;
 - елементи історично-побутових та народних танців;
 - елементи сучасних танців;
 - танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-аеробіка, сальса-аеробіка, джаз-модерн-аеробіка, аероданс).

4. Загальна характеристика індивідуальних і авторських систем оздоровчого тренування у рекреаційній діяльності:

- М. Амосова «Режим обмежень і навантажень», «Тисяча рухів»;
- духовна система «Детка» П. Іванова;
- каланетика- Калан Пінкней;
- пілатес- Йозеф Пілатес;
- аеробіка Джейн Фонда.

5. Загальна характеристика видів оздоровчої гімнастики комплексної спрямованості, що використовують у рекреаційній діяльності:

- шейпінг;
- фітнес.

6. Загальна характеристика систем гімнастичних вправ силового спрямування, що використовуються в рекреаційній діяльності:

- атлетична гімнастика;
- боді-білдінг;
- культуризм;
- пауерліфтінг;
- армрестлінг.

Література

1. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие/С. И. Байлик. – Х.: Прапор, 2006 – 160 с.
2. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання :Навчально-методичний посібник/ О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми: СумДПУ ім.. А. С. Макаренка, 2010. – 204 – с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин . – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 – с.
7. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка спортивно-педагогічне вдосконалення: Навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – П.: ПНПУ, 2011. – 236 с.
8. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.

Змістовний модуль VI.

Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини

Практичне заняття 7.

Тема: Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності

План.

1. Загальна характеристика організаційних форм туризму.
2. Класифікація видів туризму за віком, способом пересування, формою відпочинку.
3. Загальна характеристика видів туризму: ностальгійний, екологічний, сільський зелений, плановий, самодіяльний, індивідуальний, груповий, лікувально-оздоровчий, пізнавальний, спортивний, діловий, релігійний.
4. Туристичний похід як різновид рекреаційної діяльності.
5. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.
6. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів (Історико-

культурні, природні, соціально-економічні).

Література

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О.О. - К.: Київський університет, 2001. - 395 с.
2. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие/С. И. Байлик. – Х.: Прапор, 2006 – 160 с.
3. Ланкова Є. В. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / Є.В. Панкова. - К. : Альтерпрес, 2003. - 41. - 104 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І. В.Котова. - Луцьк: Вежа, 2000. - 248 с.
5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
6. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Фоменко Н.В. - К.: Центр навчальної літератури, 2007. - 312 с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) і термін виконання самостійної роботи бакалаврами, подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

(Заочна форма навчання)

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I.		
Вплив сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій на збереження і зміцнення здоров'я людини		
Тема 1. Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини. (4 год)	Поточний	4+4
Тема 2. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології формування. (6 год)	Поточний	4+4+4
Тема 3. Методи інтегральної оцінки стану здоров'я. (6 год)	Поточний	4+4+4
Змістовий модуль II.		
Теоретичні засади сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій		
Тема 4. Рекреація в сучасному суспільстві. (4 год)	Поточний	4+4
Тема 5. Класифікація сучасних оздоровчо-рекреаційних систем. (6 год)	Поточний	4+4+4
Змістовий модуль III.		
Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи		
Тема 6. Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. (12 год)	Поточний	4+4+4+4+4 4

Тема 7. Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня та методика їх проведення. (8 год)	Поточний	4+4+4+4
Тема 8. Характеристика позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення.(8 год)	Поточний	4+4+4+4
Змістовний модуль IV. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля		
Тема 9. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням українських народних ігор, розваг і забав. (6 год)	Поточний	4+4+4
Тема 10. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням спортивних ігор. (8 год)	Поточний	4+4+4+4
Змістовний модуль V. Технологія проведення та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення		
Тема 11.Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ. (6 год)	Поточний	4+4+4
Тема 12. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики, танців та фітнесу. (14 год)	Поточний	4+4+4+4+4 +4+4
Тема 13.Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі. (6 год)	Поточний	4+4+4
Змістовний модуль VI. Туристичні технології в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини		
Тема 14. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини. (4 год)	Поточний	4+4
Тема 15. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів. (4 год)	Поточний	4+4

Тема 16. Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (4 год)	Поточний	4+4
Разом : 106 год		212 балів

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення із дисципліни « Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології» оцінюються з урахуванням поточного і підсумкового контролю. Оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2.

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

➤ **Методи письмового контролю:** підсумкове письмове тестування.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу, виконання самостійної роботи.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю
(заочна форма навчання)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування практичних занять	10	7	70

2.	Виконання завдань з самостійної роботи	4	53	212
3.	Залік	40	1	40
	Загальна кількість одиниць для розрахунку		61	
	Максимальна кількість балів			312
	Коефіцієнт рейтингових балів			3,12

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 68	«задовільно»	E
69 - 74		D
75 – 81	«добре»	C
82 - 89		B
90 – 100	«відмінно»	A

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) 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.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

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

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

- 1) Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО КУРСУ

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинник належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які є можливості реалізації здорового способу життя.
7. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
8. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
9. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
10. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
11. Назвіть 12 правил здорового харчування розроблених ВООЗ
12. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
13. Дайте визначення методам опитування.
14. Охарактеризуйте метод хронометражу.
15. Як проводять розрахунок добових енерговитрат?
16. На що вказує показник MET?
17. Охарактеризуйте методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.
18. На чому базується метод пульсометрії і які його недоліки при визначенні добової рухової активності?
19. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовується у первинному контролі.
20. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?
21. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.

22. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
23. Розкрийте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.
24. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
25. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
26. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану.
27. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють.
28. Розкрийте особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять.
29. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям тих, хто займається?
30. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми різного віку.
31. Розкрийте особливості проведення занять зі школярами?
32. Розкрийте особливості проведення занять зі студентською молоддю.
33. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого зрілого віку?
34. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
35. В чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?
36. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно – оздоровчих занять з особами пенсійного віку?
37. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?
38. Наведіть класифікацію рухливих забав.
39. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
40. Як групуються рекреаційні ігри за інтенсивністю навантаження?
41. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.

42. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
43. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
44. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
45. Визначте структуру і зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
46. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
47. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
48. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
49. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
50. У чому ефективність степ-аеробіки?
51. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
52. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
53. Для чого використовуються корегувальні вправи в системі рекреаційних занять?
54. З якою метою проводяться туристичні походи?
55. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
56. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
57. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
58. Опишіть класифікацію видів туризму.
59. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
60. Дайте визначення поняття туристична мотивація.
61. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.
62. Охарактеризуйте різні види туризму: ностальгічний, екологічний, сільський зелений, плановий, самодіяльний, індивідуальний, груповий, лікувально-оздоровчий, пізнавальний, спортивний, діловий, релігійний.
63. Що таке анімація в туристичній та рекреаційній діяльності?

64. Мета застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
65. Завдання застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
66. Назвіть основні засоби анімаційної діяльності.
67. Назвіть методи анімаційної діяльності.
68. Назвіть види анімаційних заходів.
69. Охарактеризуйте зміст анімаційних заходів різних видів.
70. Які анімаційні засоби, методи та заходи використовуються при організації оздоровчо-рекреаційної діяльності?
71. Використання анімаційних технологій для формування здорового способу життя.
72. Програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять з використанням анімаційних технологій.
73. Врахуванням вікових особливостей тих хто займається при використанні анімаційних технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
74. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.
75. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рекреаційних ігор.
76. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики.
77. Анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням фітнесу.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О.О. - К.: Київський університет, 2001. - 395 с.
2. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие/С. И. Байлик. – Х.: Прапор, 2006 – 160 с.
3. Біленька І. Г. Теорія та методика музично-ритмічного виховання: Навчальний посібник/ І. Г. Біленька. –Х.: ХДАФК, 2012. – 123 с.
4. Водные виды спорта: Учебник / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
5. Гальперина Т. И. Режиссура культурно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации: Учебно-практическое пособие / Т. И. Гальперина. М.: Советский спорт, 2008. – 292 с.
6. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 128 с.
7. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. - К. : Здоров'я, 1985. - 32 с.
8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К. : Наук. світ, 2008.- 198 с.
9. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання :Навчально-методичний посібник/ О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми: СумДПУ ім.. А. С. Макаренка, 2010. – 204 – с.
10. Кружалин В.И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития: учеб. пособие / В. И. Кружалин. - М.: Советский спорт, 2008. - 430 с.
11. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. - (Наука здоровью).
13. Ланкова Е. В. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / Е.В. Панкова. - К. : Альтерпрес, 2003. - 41. - 104 с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
16. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие./ А. В. Менхин . –М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
17. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І. В.Котова. - Луцьк: Вежа, 2000. - 248 с.
18. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 – с.
19. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка спортивно-педагогічне вдосконалення: Навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – П.: ПНПУ, 2011. – 236 с.
20. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз.. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
21. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Фоменко Н.В. - К.: Центр навчальної літератури, 2007. - 312 с.
22. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
23. Шалепя О. Г. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої

та спортивно-масової роботи в навчальних закладах: Навчальний посібник / О. Г. Шалєпа., В. В. Золочевський., О. А. Суворова. – Х.: ХГПУ, 2008. – 120 с.

Додаткова:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов. - 3-е изд. доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце/Н.М. Амосов, Я.А.Вендет. - К.: Здоров'я, 1989. - 216 с.
3. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 288 с.: ил.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Суми: Університетська книга, 2004. - 428 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 104 с.: ил.
6. Ким Н.К. Фитнес: [учебник] / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 454 с.: ил.
7. Киреева Ю.А. Основы туризма: учеб.-практ. пособие / Ю.А. Киреева. - М.: Советский спорт, 2008. - 108 с.
8. Лабскір В. М. Туристичні об'єкти України / В.М. Лабскір, А.Г. Любієв [та ін.]. - Х. : НТУ «ХП», 2002. - С. 12 - 45.
9. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс. - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2000, 256 с.: ил.
10. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова; под общ. ред. проф. д-ра наук Т.А. Евдокимовой. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007, 991. [1] с. : ил.

11. Овчинникова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н.Овчинникова, Т.Нестерова, В.Сосіна // Фізичне виховання в школі. - 1997.-№ 4.-С. 9-15.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями/Л.Я. Иващенко, Н.И. Страпко. - К.: Здоров'я, 1988. - 160 с.
14. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика: альбом / В.Ю. Сосина, З.М. Фабиан. - К.: Рад. школа, 1990. - 225 с.: ил.

