

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН ІФК

Михайло ЛЯННОЙ

« 01 » вересня 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт  
перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н.,  
доцент

Суми –2023

Розробник:

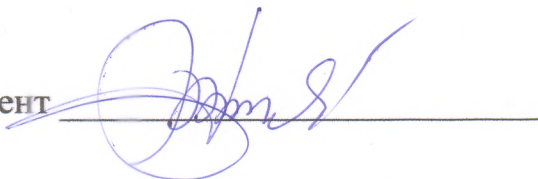
1. Ніна КУЛИК, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорт.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від "31" серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання	форма	заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	<b>Бакалавр</b>	<b>Обов'язкова</b>			
		<b>Рік підготовки:</b>			
3-й			3-й		
<b>Семестр</b>					
Загальна кількість годин – 120 год.		5-й	6-й	5-й	6-й
		<b>Лекції</b>			
		год.	16 год.	год.	4 год.
		<b>Практичні</b>			
		год.	24 год.	год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>			
		год.		год.	
		<b>Самостійна робота</b>			
		год.	78 год.	год.	110 год.
		<b>Консультації:</b>			
			2 год.		2 год.
		<b>Залік</b>			
		<b>Екзамен</b>			
		2 год.		2 год.	

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Метою** даного курсу є формування професійних знань, вмінь та навичок рекреаційно-оздоровчої діяльності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку майбутніх фахівців.

*Завдання навчальної дисципліни:*

- ✓ сформувати цілісне уявлення про рекреаційно-оздоровчу рухову активність суспільства;
- ✓ ознайомити студентів з основними поняттями, класифікацією, теоретичними відомостями курсу;
- ✓ ознайомити студентів із методикою оздоровчих систем різних авторів.

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Для вивчення курсу студенти повинні володіти базовими знаннями з таких дисциплін: «Гігієна», «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя»; «Анатомія людини», «Спортивні та рухливі ігри та методика їх викладання».

## 3. Результати навчання за дисципліною

Здійснювати аналіз сучасних літературних джерел з дисципліни. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або в процесі навчання, що передбачає застосування теорії та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

<b>Знання</b>	<b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або в процесі навчання, що передбачає застосування теорії та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується	<b>ПРН 1.</b> Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язування існуючих проблем. <b>ПРН 2.</b> Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному
---------------	--	---

	<p>комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><b>ЗК 1.</b> Здатність вчити та оволодівати сучасними знаннями. <b>ФК 4.</b> Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p><b>ЗК 12.</b> Здатність застосовувати у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ФК 1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p>	<p>середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримувати етики ділового спілкування.</p> <p><b>ПРН 3.</b> Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p><b>ПРН 4.</b> Показувати навички самостійної роботи демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p><b>ПРН 5.</b> Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>
<p><b>Уміння</b></p>	<p><b>ЗК 6.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p><b>ЗК 9.</b> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ФК 5.</b> Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p><b>ФК 2.</b> Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p><b>ФК 3.</b> Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p><b>ФК 10.</b> Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p><b>ФК 12.</b> Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p><b>ФК 14.</b> Здатність до безпервного професійного</p>	<p><b>ПРН 7.</b> Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p><b>ПРН 10.</b> Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p><b>ПРН 11.</b> Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p><b>ПРН 13.</b> Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p><b>ПРН 15.</b> Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною</p>

	розвитку.	<p>культурою і спортом.</p> <p><b>ПРН 16.</b> Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</p> <p><b>ПРН 17.</b> Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p><b>ПРН 21.</b> Застосувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
<b>Комунікація:</b>	<p><b>ЗК 4.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 11.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p><b>ФК 6.</b> Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p><b>ФК 15.</b> Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p><b>ФК 16.</b> Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціальних дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p><b>ПРН 9.</b> Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p><b>ПРН 18.</b> Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p><b>ПРН 22.</b> Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p><b>ПРН 23.</b> Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і</p>

		ліцеїв спортивного профілю тощо.
<b>Автономія та відповідальність</b>	<p><b>ЗК 2.</b> Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><b>ФК 7.</b> Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p><b>ФК 8.</b> Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p><b>ФК 9.</b> Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p>	<p><b>ПРН 8.</b> Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><b>ПРН 14.</b> Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p> <p><b>ПРН 19.</b> Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.</p> <p><b>ПРН 20.</b> Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p>

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» – навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал.
82 – 89	«Дуже добре» – навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 – 81	«Добре» – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 – 73	«Задовільно» – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60 – 63	«Посередньо» – навчальна діяльність не відповідає більшості вимог, набуті мінімальні практичні навички, навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно» (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1 – 34	«Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані.

#### Розподіл балів

Поточний контроль								Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
Т.1	Т.2	Т.3	Т.4	Т.5	Т.6	Т.7	Т.8	51		25	100
6	6	7	7	6	6	7	6				
Контроль самостійної роботи								24			
3	3	3	3	3	3	3	3				

\*Т 1., Т 1.8..... – теми розділів.



## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>Добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	
60 - 63	<b>E</b>	<b>Задовільно</b>
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 – 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання як: методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності; методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

При проведенні практичних занять використовуються такі методи навчання: *діагностування* (бесіда, спостереження, тестування, творчі та самостійні роботи); *інформування* (демонстрація, консультування, розповідь, групове навчання); *самостійна робота* (дослідження наукових та інформаційних джерел).

Засоби оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: екзамен, завдання для поточного контролю (контрольне тестування), підсумковий контроль (питання-завдання), тощо.

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

**Тема 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.** Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я. Предмет вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Об'єкт вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Суб'єкт вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Міждисциплінарні зв'язки.

**Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.** Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичне виховання у сучасному світі. Видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища. Мета діяльності таких виробничих структур.

**Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.** Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Спортивні програми. Фітнес-програми. Рекреаційні програми. Оздоровчі програми. Класифікація фітнес-програм. Класифікація рекреаційних програм. Класифікація оздоровчих програм.

**Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.** Структура і зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. Науково-дослідницькі організації та вчені України з розробки сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Представники фітнес-індустрії.

**Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.** Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Приклади найбільш

розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв. Побудова занять з аеробіки. Програма з оздоровчої ходьби. Програма бігу підтюпцем.

**Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.** Програма катання на роликів ковзанах. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Програма спінбайк-аеробіки. Фітнес-рекрейшн. Фріскейт або FSK. Агресив-ролики.

**Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.** Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості. Степ-аеробіка. Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури. Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення). Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика).

**Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.** Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг. Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури. Кваліфікаційні вимоги до фахівців.

## 7.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
Тема 1. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	12	2	2			8	13	0,5	0,5			12
Тема 2. Технології оздоровчорекреаційної рухової активності як соціальне явище	14	2	2			10	15	0,5	0,5			14
Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчорекреаційної рухової активності	16	2	4			10	15	0,5	0,5			14
Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	16	2	4			10	15	0,5	0,5			14
Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості	16	2	4			10	15	0,5	0,5			14
Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	14	2	2			10	15	0,5	0,5			14
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	14	2	2			10	15	0,5	0,5			14

Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>14</b>
<b>За семестр</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		<b>2</b>	<b>78</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>110</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>78</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>110</b>

## Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	<p><b>Тема 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як наукова та навчальна дисципліна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я.</li> <li>2. Предмет вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>3. Об'єкт вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>4. Суб'єкт вивчення оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Міждисциплінарні зв'язки.</li> </ol>	2	0,5
2.	<p><b>Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>3. Німецька школа фізичного виховання. Шведська школа фізичного виховання.</li> <li>4. Французька школа фізичного виховання.</li> <li>5. Сокольська школа фізичного виховання.</li> <li>6. Фізичне виховання у сучасному світі.</li> <li>7. Видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища.</li> <li>8. Мета діяльності таких виробничих структур.</li> </ol>	2	0,5
3.	<p><b>Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>3. Спортивні програми.</li> <li>4. Фітнес-програми.</li> <li>5. Рекреаційні програми.</li> <li>6. Оздоровчі програми.</li> <li>7. Класифікація фітнес-програм.</li> <li>8. Класифікація рекреаційних програм.</li> <li>9. Класифікація оздоровчих програм.</li> </ol>	4	0,5

4.	<p><b>Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура і зміст фітнес-програм.</li> <li>2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.</li> <li>3. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації.</li> <li>4. Науково-дослідницькі організації та вчені України з розробки сучасних фізкультурно-оздоровчих програм.</li> <li>5. Представники фітнес-індустрії.</li> </ol>	4	0,5
5.	<p><b>Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.</li> <li>2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.</li> <li>3. Побудова занять з аеробіки.</li> <li>4. Програма з оздоровчої ходьби.</li> <li>5. Програма бігу підтюпцем</li> </ol>	4	0,5
6.	<p><b>Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Програма катання на роликів ковзанах.</li> <li>2. Фітнес-програми на кардіотренажерах.</li> <li>3. Програма спінбайк-аеробіки.</li> <li>4. Фітнес-рекрейшн.</li> <li>5. Фріскейт або FSK.</li> <li>6. Агресив-ролики.</li> </ol>	4	0,5
7.	<p><b>Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.</li> <li>2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.</li> <li>3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.</li> <li>4. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.</li> <li>5. Степ-аеробіка.</li> <li>6. Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової</li> </ol>	2	0,5

	<p>витривалості та корекції фігури.</p> <p>7. Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).</p> <p>8. Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика).</p>		
8.	<p><b>Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу</b></p> <p>1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.</p> <p>2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.</p> <p>3. Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури.</p> <p>4. Кваліфікаційні вимоги до фахівців.</p>	4	0,5
<b>Разом</b>		<b>24</b>	<b>4</b>



## 8. Рекомендована література

### Базова:

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К. : Академвидав, 2013. 159 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Зайцев В. П., Олейник Н.А., Сосин И.К. и др.. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллективная монография. Харьков: ХГАФК, 2010. 348 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. 447 с.
5. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія К.: Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

### Додаткова:

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216 с.
2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально методичний комплекс: навчальний посібник Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 216 с.
3. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
4. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. *Теория и методика физического воспитания*. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. С. 8–20.
5. Кулик Н.А. Формування здорового способу життя жінок 25-35 років засобами програми «Пілоксинг». Трансверсальність у професійній підготовці майбутнього фахівця: глобальний, європейський та національний контексти:

колективна монографія / за заг. ред. М. Бойченко. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. С. 248-273.

6. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 130 с.

7. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [О. Г. Юшковська та ін.] ; Одес. нац. мед. ун-т. О. : Одеський медуніверситет, 2012. 363 с.

8. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. К.: Олімпійська література, 2000. 367 с.

9. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion. *Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. P. 26–35.*

### **Інформаційні ресурси**

1. [http://tourlib.net/books\\_ukr/fomenko.htm](http://tourlib.net/books_ukr/fomenko.htm).
2. <http://www.recreation.ecotour.com.ua/component/content/article/40-2012-01-20-11-46-07/115--5>.
3. Подбор и организация подвижных игр. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sublogic.ru/slos-687-1.html>.
4. Подвижные игры для детей и взрослых. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry>.
5. <http://ep3.nuwm.edu.ua/17313/1/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%81%20227-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20%281%29.pdf>

## **9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Програмне забезпечення: комп'ютер, наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.

- Наявні опорні конспекти лекцій у розробленому навчально-методичному комплексі дисципліни.
- Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт для студентів заочної форми навчання.
- Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування MOODL).