

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

---

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри ТМФВ**



**І.В. Степанова**

**«04» червня 2020 року**

**Робоча програма навчальної дисципліни**

**СУЧАСНІ РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Доктор філософії**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01 - «Освіта/Педагогіка»**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**017 - «Фізична культура і спорт»**

(шифр і назва спеціальності)

вид дисципліни

**вибіркова**

(обов'язкова / за вибором)

**2020 – 2021 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Сучасні рекреаційні технології у фізичному вихованні» для здобувачів ступеня доктора філософії, галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Розробники:

Москаленко Наталія Василівна, гарант освітньо-наукової програми, проректор з наукової діяльності, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Сидорчук Тетяна Валеріївна, доцент кафедри ТМФВ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Ковтун Алла Олександрівна, доцент кафедри ТМФВ, кандидат біологічних наук, доцент.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 12 від 04.06.2020 р.

Завідувач кафедри  І.В. Степанова  
04 06 2020 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників   | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|
|   |   | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 5  | Галузь знань<br>01 - Освіта / Педагогіка<br>(шифр і назва)                        | Вибіркова                            |                       |
|   | Спеціальність<br>017 – «Фізична культура і спорт»<br>(шифр і назва)               |                                      |                       |
| Змістових модулів – 5   |   | Рік підготовки                       |                       |
|   |   | 2 - й                                | 2-й                   |
| Загальна кількість годин – 150  |   | Семестр                              |                       |
|   |   | 3 - й                                | 3-й                   |
| Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:<br><br>аудиторних –<br><br>самостійної роботи студента – | Ступень вищої освіти:<br>Доктор філософії   | 20 год.                              | 4 год.                |
|   |   | Практичні, семінарські               |                       |
|   |   | 30 год.                              | 6 год.                |
|   |   | Лабораторні                          |                       |
|   |   | Самостійна робота                    |                       |
|   |   | 100 год.                             | 140 год.              |
|   |   | Індивідуальні завдання:              |                       |
|   |   | - год.                               |                       |
|   |   | Вид контролю:                        |                       |
|   |   | залік                                | залік                 |

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** формування спеціальних знань та умінь, необхідних для успішної науково-дослідної і практичної діяльності в сфері фізичного виховання, фітнесу та рекреації, пізнання наукових теорій, що лежать в основі організації занять з різними віковими і соціальними верствами населення.

**Завдання:**

1. Оволодіння знаннями теорії походження рекреації та її сутності, організації рекреаційних послуг.
2. Формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
3. Формування навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять різного спрямування.

**Компетентності,** формування яких передбачено навчальною дисципліною:

**Інтегральна компетентність:** здатність вирішувати комплексні проблеми під час професійної та дослідницької діяльності зі спеціальності, що передбачає ґрунтовне переосмислення наявних та створення нових цілісних знань з фізичної культури та спорту; оволодіння фундаментальними світоглядними знаннями, що сприяють набуттю критичного і гнучкого наукового мислення.

**ЗК 7.** Здатність до освоєння і системного аналізу через матеріалістичне сприйняття і критичне осмислення нових знань в предметній та міжпредметних галузях.

- ЗК 17.** Здатність виконувати професійну діяльність та оцінювати у відповідності до стандартів якості.
- ЗК 18.** Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ЗК 20.** Здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.
- ЗК 21.** Здатність до свідомих практичних дій в умовах надзвичайних ситуацій.
- ФК 1.** Здатність застосовувати новітні теорії, концепції, технології та методи, необхідні для розв'язання комплексних проблем у фізичній культурі та спорті.
- ФК 5.** Здатність до професійного спілкування щодо актуальних проблем фізичної культури та спорту.
- ФК 6.** Здатність до самовдосконалення у професійній сфері протягом життя, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності та наукових досліджень.
- ФК 9.** Здатність планувати навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів з використанням сучасної методології наукових досліджень.
- ФК 10.** Здатність усвідомлювати основні проблеми фізичної культури та спорту, визначати методи та засоби їх вирішення.
- ФК 13.** Здатність спілкуватись в науковому середовищі з проблем фізичної культури та спорту.
- ФК 14.** Здатність визначати спрямованість розвитку фізичної культури та спорту на основі вивчення світового досвіду.
- ФК 23.** Здатність до формування мотивації до рухової активності, здорового способу життя в системі фізичного виховання дітей та молоді.
- ФК 24.** Здатність до розвитку психофізичних якостей дітей та молоді в процесі фізичного виховання.
- ФК 25.** Здатність до формування фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та молоді у процесі фізичного виховання.
- ФК 26.** Здатність реалізувати диференційований підхід у фізичному вихованні різних груп населення.
- ФК 27.** Здатність використовувати інноваційні засоби та технології у фізичному вихованні різних груп населення.
- ФК 28.** Здатність до організації різних форм рухової активності різних груп населення.
- ФК 29.** Здатність до організації фізичного виховання дітей та молоді у спеціальних медичних групах.
- ФК 30.** Здатність до організації рекреаційної діяльності різних груп населення.

*Результатами вивчення дисципліни є знання:*

**ПРЗ 8.** Знання історичних передумов розвитку форм активного дозвілля людини; наукових основ фізичної рекреації; соціально-культурних аспектів фізичної рекреації; характеристик сфер рекреації у фізичній культурі; технологій проведення та змісту рекреаційно-оздоровчих занять; програм сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу; видів фізичних вправ для рекреаційних занять із особами зрілого та літнього віку; форм організації рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. Розуміння понять «вільний час», «рекреація», «культурне дозвілля», чинників, що впливають на здоров'я дорослих людей та тривалість життя людини; взаємозалежності рухової активності і здоров'я людини; важливості контролю показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

**уміння:**

**ПРУ 10.** Організувати різні форми активного дозвілля людини; застосувати різноманітні технології проведення та змісту рекреаційно-оздоровчих занять з різними категоріями населення. Розробити ефективні програми сприяння здоровому способу життя різних категорій населення з використанням різноманітних видів фізичних вправ для рекреаційних занять та визначити їх ефективність. Застосовувати на практиці різні форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. Провести контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з різними категоріями населення.

**комунікація:**

**ПРК 3.** Здатність активізувати позитивне ставлення та мотивацію до освітньої діяльності упродовж життя.

**ПРК 5.** Здатність активізувати позитивне ставлення та мотивацію до занять фізичною культурою та спортом як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства.

**автономія і відповідальність:**

**ПРА 1.** Здатність відповідально ставитись до виконуваної професійної роботи, самостійно приймати рішення, критично мислити, досягати поставленої мети з дотриманням вимог етики.

**ПРА 4.** Здатність вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

##### **Змістовий модуль 1. Науково-методичні основи рекреації різних груп населення.**

###### **Тема 1. Теорія фізичної рекреації.**

Походження рекреації та її сутність. Визначення понять «рекреація», «фізична рекреація». Основні характеристики та різновиди рекреації. Історія формування і теорії походження рекреації. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. Засоби та методи фізичної рекреації.

###### **Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації.**

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Взаємозв'язок фізичної рекреації з іншими соціальними явищами. Форми та функції рекреації. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу. Рекреаційні потреби – основа рекреаційної діяльності. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності.

##### **Змістовий модуль 2. Методичні, організаційні та соціально-економічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

###### **Тема 3. Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Особливості проведення рекреаційних занять з різними віковими групами. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. Технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності за місцем проживання, у міських парках культури та відпочинку. Загальна

характеристика видів «спорту для всіх» та їх класифікація. Квест як елемент культурного дозвілля. Організаційно методичні аспекти проведення квестів, флешмобів, батлів. Тренінгові технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності населення. Фітнес-челлендж як інструмент масової комунікації.

Контроль оздоровчого ефекту рекреаційних занять. Види контролю. Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять. Методи визначення фізичного стану. Мобільні додатки для контролю фізичного стану осіб, що займаються фізичною активністю.

#### **Тема 4. Організація рекреаційно-оздоровчих послуг.**

Характеристика спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг. Організаційно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих послуг різних груп населення. Анімація та спортивна анімація. Технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення. Загальна характеристика та організація надання лікувально-профілактичних послуг. Санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг. СПА-технології як вид оздоровчо-рекреаційних послуг. Ринок фітнес-послуг. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності. Наукові основи персонального тренінгу. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг.

### **Змістовий модуль 3. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять різного спрямування.**

#### **Тема 5. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор.**

Теоретико-методичні основи ігрових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Компоненти ігрових видів рухової рекреації. Дозування фізичного навантаження в іграх. Оздоровчі елементи рекреаційних ігор. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за різними ознаками. Індивідуальні оздоровчо-рекреаційні ігри. Рекреаційні ігри з використанням ракетки. Рекреаційні ігри із закидуванням у кошик. Рекреаційні ігри з елементами футболу. Рекреаційні ігри з елементами гандболу. Рекреаційні ігри на дошці. Рекреаційні ігри з використанням ключки або біти. Рекреаційні ігри з кулями. Рекреаційні ігри з використанням сітки. Рекреаційні ігри з літаючим диском. Інші види рекреаційних ігор. Народні ігри та рухові вправи.

#### **Тема 6. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики.**

Різновиди оздоровчо-рекреаційної гімнастики та їх класифікація. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток аеробної витривалості. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток силової витривалості та сили м'язів, формування гармонійної фігури. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток координаційних здібностей та музично-ритмічних навичок. Фітнес-програми, спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення). Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, які спрямовані на окремі верстви населення. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики у повітрі. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів танцю. Фітнес-аксесуари.

### **Змістовий модуль 4. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять в різних кліматичних умовах.**

#### **Тема 7. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту.**

Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення. Загальна характеристика різновидів лижного спорту. Олімпійські види лижного спорту: лижні гонки, стрибки на лижах з трампліну, гірські лижі, біатлон, сноубординг, фрістайл. Неолімпійські зимові види рекреаційної рухової активності: карвінг, скітур, беккантрі, фрірайд, хелі-скіїнг, сноумотобординг. Катання на ковзанах. Ковзанярський спорт. Фігурне катання як різновид фізичної рекреації. Катання на санях. Бобслей, санний спорт та натурбан. Загальні рекомендації при заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю взимку.

#### **Тема 8. Науково-методичні особливості організації занять у водному середовищі.**

Фізичні якості води. Плавання у рекреаційних заняттях. Аквафітнес як різновид рекреації на воді. Нові форми рухової активності в умовах водного середовища. Історія розвитку та становлення підводного спорту України. Визначення поняття підводний спорт. Види підводного спорту: акватлон, апное (фрідайвінг), дайвінг, підводне орієнтування, підводний туризм, підводне регбі, спортивна підводна стрільба, підводна фотозйомка, підводний хокей. Сутність та історія виникнення серфінгу. Різновиди серфінгу як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності: скімбординг, кайтбординг, сапсерфінг, віндсерфінг. Веслування як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Різновиди веслування: академічне веслування, веслування на байдарках і каное, гребний слалом, рафтинг. Вітрильний спорт як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Яхтинг. Буєрний спорт.

#### **Змістовий модуль 5. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості та туризму.**

#### **Тема 9. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств.**

Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів силової спрямованості. Бодібілдинг як різновид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Outdoor-фітнес. Воркаут та джимбар – вуличні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Crossfit – силове тренування. Калланетика – оздоровчо-рекреаційна система статичних вправ на розтягування та скорочення різних м'язових груп. Система оздоровчого тренування «Пілатес». Фізкультурно-оздоровчі заняття за системою оздоровчого тренування «Шейпінг». Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі засобів єдиноборств. Різновиди єдиноборств: бокс, вільна боротьба, дзюдо, карате, самбо, ушу, айкідо, тхеквондо, бойовий гопак.

#### **Тема 10. Туристичні технології в забезпеченні рекреаційної рухової активності людини.**

Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ресурси туризму. Рекреаційний контент в туристичній характеристиці країни. Фактори оздоровчого впливу туризму на організм людини. Класифікація оздоровчо-рекреаційного туризму за видами рухової активності. Характеристика пішохідного, гірського, водного, лижного туризму, спелеотуризму, велосипедного та автомобільного туризму, мототуризму, в'ючного туризму. Екотуризм. Форми організації туристських заходів. Підготовка до походів у сімейному туризмі. Організація походів вихідного дня. Туристські ресурси України. Можливості для розвитку видів оздоровчо-рекреаційного туризму в Україні. Рекреаційні регіони та природні туристські ресурси України.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |
|-------------------------------|-----------------|
|-------------------------------|-----------------|

|   | денна форма |              |       |      |      |           | заочна форма |              |       |      |      |           |
|---|-------------|--------------|-------|------|------|-----------|--------------|--------------|-------|------|------|-----------|
|   | усього      | у тому числі |       |      |      |           | усього       | у тому числі |       |      |      |           |
|   |             | лекції       | прак. | лаб. | інд. | сам. роб. |              | лекції       | прак. | сем. | інд. | сам. роб. |
| 1   | 2           | 3            | 4     | 5    | 6    | 7         | 8            | 9            | 10    | 11   | 12   | 13        |
| <b>Модуль 1</b>   |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| <b>Змістовий модуль 1. Науково-методичні основи рекреації різних груп населення.</b>  |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| Тема 1. Теорія фізичної рекреації.  | 14          | 2            | 2     |      |      | 10        | 15           | 1            |       |      |      | 14        |
| Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації.  | 16          | 2            | 4     |      |      | 10        | 15           | 1            |       |      |      | 14        |
| Разом за змістовим модулем 1  | 30          | 4            | 6     |      |      | 20        | 30           | 2            |       |      |      | 28        |
| <b>Змістовий модуль 2. Методичні, організаційні та соціально-економічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</b> |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| Тема 3. Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.  | 16          | 2            | 4     |      |      | 10        | 15           | 1            |       |      |      | 14        |
| Тема 4. Організація рекреаційно-оздоровчих послуг.  | 14          | 2            | 2     |      |      | 10        | 15           | 1            |       |      |      | 14        |
| Разом за змістовим модулем 2  | 30          | 4            | 6     |      |      | 20        | 30           | 2            |       |      |      | 28        |
| <b>Змістовий модуль 3. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять різного спрямування.</b>                  |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| Тема 5. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор.                  | 14          | 2            | 2     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |
| Тема 6. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики.                                  | 16          | 2            | 4     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |
| Разом за змістовим модулем 3  | 30          | 4            | 6     |      |      | 20        | 30           |              | 2     |      |      | 28        |
| <b>Змістовий модуль 4. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять в різних кліматичних умовах.</b>          |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| Тема 7. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту.                        | 16          | 2            | 4     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |
| Тема 8. Науково-методичні особливості організації занять у водному середовищі.  | 14          | 2            | 2     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |
| Разом за змістовим модулем 4  | 30          | 4            | 6     |      |      | 20        | 30           |              | 2     |      |      | 28        |
| <b>Змістовий модуль 5. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості та туризму.</b>     |             |              |       |      |      |           |              |              |       |      |      |           |
| Тема 9. Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств.        | 14          | 2            | 2     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |
| Тема 10. Туристичні технології в  | 16          | 2            | 4     |      |      | 10        | 15           |              | 1     |      |      | 14        |



|  |     |    |    |  |  |     |     |   |   |  |  |     |
|--|-----|----|----|--|--|-----|-----|---|---|--|--|-----|
| забезпеченні рекреаційної рухової активності людини. |     |    |    |  |  |     |     |   |   |  |  |     |
| Разом за змістовим модулем 5                         | 30  | 4  | 6  |  |  | 20  | 30  |   | 2 |  |  | 28  |
| Усього годин   | 150 | 20 | 30 |  |  | 100 | 150 | 4 | 6 |  |  | 140 |

## 5. Теми семінарських занять

| № змістового модуля, теми | Назва семінарського заняття  | Кількість аудиторних годин |        |
|---------------------------|--|----------------------------|--------|
|                           |  | Денна                      | Заочна |
| <b>1</b>                  | <b>Змістовий модуль. Науково-методичні основи рекреації різних груп населення</b>  | 6                          |        |
| 1                         | Теорія фізичної рекреації.   | 2                          |        |
| 2                         | Соціально-культурні аспекти рекреації.   | 4                          |        |
| <b>2</b>                  | <b>Змістовий модуль. Методичні, організаційні та соціально-економічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b> | 6                          |        |
| 3                         | Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.   | 4                          |        |
| 4                         | Організація рекреаційно-оздоровчих послуг.   | 2                          |        |
| <b>3</b>                  | <b>Змістовий модуль. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять різного спрямування.</b>                 | 6                          | 2      |
| 5                         | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор.                       | 2                          | 1      |
| 6                         | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики.                                       | 4                          | 1      |
| <b>4</b>                  | <b>Змістовий модуль. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять в різних кліматичних умовах</b>          | 6                          | 2      |
| 7                         | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту.                             | 4                          | 1      |
| 8                         | Науково-методичні особливості організації занять у водному середовищі.   | 2                          | 1      |
| <b>5</b>                  | <b>Змістовий модуль. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості та туризму</b>     | 6                          | 2      |
| 9                         | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств.             | 2                          | 1      |
| 10                        | Туристичні технології в забезпеченні рекреаційної рухової активності людини.   | 4                          | 1      |

## 6. Самостійна робота

| № теми | Назва теми   | Кількість годин |        |
|--------|--|-----------------|--------|
|        |  | Денна           | Заочна |
|        | <b>Змістовий модуль 1. Науково-методичні основи рекреації різних груп населення</b>  | 20              | 28     |
| 1      | Теорія фізичної рекреації.   | 10              | 14     |
| 2      | Соціально-культурні аспекти рекреації.   | 10              | 14     |
|        | <b>Змістовий модуль 2. Методичні, організаційні та соціально-економічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b> | 20              | 28     |
| 3      | Методичні та організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.   | 10              | 14     |
| 4      | Організація рекреаційно-оздоровчих послуг.   | 10              | 14     |
|        | <b>Змістовий модуль 3. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять різного спрямування.</b>                 | 20              | 28     |
| 5      | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів спортивних і рухливих ігор.                         | 10              | 14     |
| 6      | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів гімнастики.   | 10              | 14     |
|        | <b>Змістовий модуль 4. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять в різних кліматичних умовах</b>          | 20              | 28     |
| 7      | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів зимових видів спорту.                               | 10              | 14     |
| 8      | Науково-методичні особливості організації занять у водному середовищі.   | 10              | 14     |
|        | <b>Змістовий модуль 5. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості та туризму</b>     | 20              | 28     |
| 9      | Науково-методичні особливості організації занять з використанням засобів силової спрямованості та єдиноборств.               | 10              | 14     |
| 10     | Туристичні технології в забезпеченні рекреаційної рухової активності людини.   | 10              | 14     |

## 7. Методи навчання

Лекційні, семінарські заняття. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Використання методів наочності у процесі лекційних, семінарських занять. Метод проблемного викладу матеріалу, частково-пошуковий, дослідницький. Інтерактивні методи (міні-лекції, мозковий штурм, презентації, лекції-дискусії, дидактичні ігри).

## 8. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за усіма формами передбаченими робочою програмою, оцінювання виконання завдань, опитування, контрольні роботи, тестування.

2. Підсумковий контроль – залік.

Контроль з навчальної діяльності здобувача здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Підсумкова оцінка включає в себе суму середнього арифметичного балів змістових модулів.

**Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та підсумкового контролю**

**Контрольні питання для змістового модулю 1**

1. Визначення понять «рекреація», «фізична рекреація».
2. Історія формування та розвитку рекреації.
3. Історичні передумови розвитку знань про фізичну рекреацію.
4. Теорії походження рекреації.
5. Мета рекреації.
6. Чинники розвитку рекреації в сучасному суспільстві.
7. Завдання і характеристика рекреації.
8. Засоби та методи фізичної рекреації.
9. Рекреація як соціально-культурне явище.
10. Різновиди рекреації та їх характеристики.
11. Форми та функції рекреації.
12. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
13. Педагогіка вільного часу.
14. Взаємозв'язок фізичної рекреації з соціальними явищами.
15. Види діяльності людини у період дозвілля та фактори, що впливають на їх вибір.
16. Особливості рекреаційних потреб населення.

**Контрольні питання для змістового модулю 2**

1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
2. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
3. Раціональні обсяги рухової активності людини.
4. Нормування фізичного навантаження під час рекреаційних занять.
5. Особливості проведення рекреаційних занять з дітьми.
6. Особливості проведення рекреаційних занять зі студентами.
7. Особливості проведення рекреаційних занять з дорослими.
8. Контроль оздоровчого ефекту рекреаційних занять.
9. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час.
10. Елітарні та демократичні види рекреації.
11. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності за місцем проживання,
12. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.
13. Загальна характеристика видів «спорту для всіх» та їх класифікація.
14. Організаційно-методичні аспекти проведення квестів, флешмобів, батлів.
15. Тренінгові технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності населення.
16. Фітнес-челендж як інструмент масової комунікації.
17. Рекреаційна послуга та її якість.
18. Види рекреаційних послуг.
19. Рекреаційна індустрія України на міжнародному ринку послуг.
20. Роль та місце спортивно-оздоровчих послуг в системі рекреаційних послуг.
21. Характеристика спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг.
22. Спортивна анімація.
23. Загальна характеристика лікувально-профілактичних послуг.
24. Організація надання лікувально-профілактичних послуг.
25. Санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.
26. Організація культурно-пізнавальних рекреаційних послуг.
27. СПА-технології як вид оздоровчо-рекреаційних послуг.
28. Експурсія як різновид рекреаційної діяльності.
29. Характеристика персонального тренінгу.

30. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг.

**Контрольні питання для змістового модулю 3**

1. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
2. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
3. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять іграми.
4. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за сезонністю, кількісним складом і руховою активністю.
5. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за змістом, видовищністю і фізичними якостями.
6. Класифікація ігрових видів фізичної рекреації за їх обладнанням.
7. Індивідуальні оздоровчо-рекреаційні ігри.
8. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням ракетки.
9. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор із закидуванням у кошик.
10. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами футболу.
11. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами гандболу.
12. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор на дошці.
13. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням ключки або біти.
14. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з кулями.
15. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням сітки.
16. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з літаючим диском.
17. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності.
18. Характеристика інших видів оздоровчо-рекреаційних ігор.
19. Різновиди оздоровчо-рекреаційної гімнастики та їх класифікація.
20. Характеристика традиційно базових видів гімнастики.
21. Характеристика функціонально орієнтованих видів гімнастики.
22. Категорії фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
23. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток аеробної витривалості.
24. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток силової витривалості та сили м'язів.
25. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та музично-ритмічних навиків.
26. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.
27. Характеристика фітнес-програм, спрямованих на окремі верстви населення.
28. Характеристика фітнес-програм у повітрі.
29. Опис структури і змісту фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

**Контрольні питання для змістового модулю 4**

1. Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення.
2. Структура та дозування навантаження оздоровчих занять ходьбою на лижах.
3. Загальна характеристика різновидів олімпійських лижного спорту.
4. Загальна характеристика різновидів лижного спорту, які не відносяться до олімпійських.
5. Рекреаційно-оздоровчі заняття катанням на ковзанах.
6. Рекреаційно-оздоровчі заняття на санях.
7. Загальні рекомендації для занять зимовим видами спорту, протипоказання.
8. Фізичні якості води.
9. Плавання у оздоровчо-рекреаційних заняттях.
10. Аквафітнес як різновид фізичної рекреації на воді.
11. Характеристика серфінгу як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
12. Характеристика різновидів серфінгу.
13. Веслування як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

14. Вітрильний спорт як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
15. Характеристика підводного спорту як оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
16. Організм людини в умовах занурення у воду.
17. Необхідне спорядження для підводного плавання.
18. Особливі стани, пов'язані із зануренням у воду.
19. Акваатлон як підводний як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
20. Фрідайвінг та дайвінг як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
21. Підводне орієнтування, підводний туризм та спортивна підводна стрільба як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
22. Підводні спортивні ігри як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

### **Контрольні питання для змістового модулю 5**

1. Сутність бодіблдингу як силового виду рекреаційної рухової активності.
2. Методичні особливості побудови занять бодіблдингом.
3. Сутність воркауту як силового виду рекреаційної рухової активності.
4. Характеристика основних напрямків воркауту, приклади найбільш поширених вправ.
5. Сутність джимбару як силового виду рекреаційної рухової активності.
6. Калланетика як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
7. Пілатес як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
8. Шейпінг як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
9. Визначення поняття «єдиноборства». Класифікація єдиноборств.
10. Бокс, як різновид рекреаційної рухової активності.
11. Вільна боротьба і грепплінг як різновиди рекреаційної рухової активності.
12. Дзюдо як різновид рекреаційної рухової активності.
13. Карате як різновид рекреаційної рухової активності
14. Джиу-джитсу і айкідо як різновиди рекреаційної рухової активності.
15. Самбо як різновид рекреаційної рухової активності.
16. Ушу як різновид рекреаційної рухової активності.
17. Тхеквондо як різновид рекреаційної рухової активності.
18. Бойовий гопак різновид рекреаційної рухової активності.
19. Туризм як засіб фізичної рекреації.
20. Історія виникнення та розвиток туристичної діяльності.
21. Розвиток туризму в Україні.
22. Класифікація видів туризму.
23. Мотивація занять туризмом.
24. Характеристика ресурсів туризму.
25. Фактори та характеристика впливу туризму на організм людини.
26. Класифікація оздоровчо-рекреаційного туризму за видом рухової активності.
27. Форми організації туристських заходів.
28. Підготовка до походів у сімейному туризмі.
29. Організація походів вихідного дня.
30. Особливості екотуризму.
31. Можливості для розвитку видів оздоровчо-рекреаційного туризму в Україні.
32. Рекреаційні регіони та природні туристські ресурси України.

## 9. Розподіл балів, які отримують здобувачі

|  | № теми   | Участь у дискусії | Самостійна робота | Контроль знань за ЗМ |
|--|----------|-------------------|-------------------|----------------------|
| Змістовий модуль 1                         | T1       | 15 – 20           | 15 – 20           | 0 – 20               |
|  | T2       | 15 – 20           | 15 – 20           |                      |
| Сума за змістовим модулем 1                | 60 – 100 |                   |                   |                      |
| Змістовий модуль 2                         | T3       | 15 – 20           | 15 – 20           | 0 – 20               |
|  | T4       | 15 – 20           | 15 – 20           |                      |
| Сума за змістовим модулем 2                | 60 – 100 |                   |                   |                      |
| Змістовий модуль 3                         | T5       | 15 – 20           | 15 – 20           | 0 – 20               |
|  | T6       | 15 – 20           | 15 – 20           |                      |
| Сума за змістовим модулем 3                | 60 – 100 |                   |                   |                      |
| Змістовий модуль 4                         | T7       | 15 – 20           | 15 – 20           | 0 – 20               |
|  | T8       | 15 – 20           | 15 – 20           |                      |
| Сума за змістовим модулем 4                | 60 – 100 |                   |                   |                      |
| Змістовий модуль 4                         | T9       | 15 – 20           | 15 – 20           | 0 – 20               |
|  | T10      | 15 – 20           | 15 – 20           |                      |
| Сума за змістовим модулем 4                | 60 – 100 |                   |                   |                      |
| Середнє арифметичне за змістовими модулями | 60 – 100 |                   |                   |                      |

### 9.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

| Кількість балів | Критерії оцінювання   |
|-----------------|---|
| 20              | Здобувач бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.                     |
| 19              | Здобувач правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу. |
| 18              | Здобувач виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.                     |
| 17              | Здобувач виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.                            |
| 16              | Здобувач виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.                                 |
| 15              | Здобувач виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить,   |

|        |  |
|--------|--|
|        | оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.    |
| 1 – 14 | Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання. |
| 0      | Здобувач не виконав самостійну роботу.                   |

### 9.2. Критерії оцінки участі у дискусії за темою заняття

| Кількість балів | Критерії оцінювання  |
|-----------------|--|
| 20              | Здобувач бездоганно розкрив тему, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.                                   |
| 19              | Здобувач правильно розкрив тему, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.                                    |
| 18              | Здобувач на достатньому рівні розкрив тему, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.  |
| 17              | Здобувач не досить повно розкрив тему, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення. |
| 16              | Здобувач не послідовно і не логічно висловлював думки та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.                              |
| 15              | Здобувач не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками висловлював думки, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.  |
| 1 – 14          | Відповідь здобувача не розкриває суті питань.  |
| 0               | Здобувач не зробив спроби взяти участь у дискусії.   |

### 9.3. Критерії оцінки контрольних заходів за змістовим модулем

| Кількість балів | Критерії оцінювання  |
|-----------------|--|
| 20              | Здобувач бездоганно відповів на питання та вирішив завдання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                                   |
| 19              | Здобувач правильно відповів на питання та вирішив завдання, але не навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                             |
| 18              | Здобувач правильно відповів на питання та вирішив завдання, але не навів прикладів, проявив недостатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                                    |
| 17              | Здобувач на достатньому рівні відповів на питання та вирішив завдання, навів окремі приклади, але не проявив глибоких знань змісту програмного матеріалу.  |
| 16              | Здобувач на достатньому рівні відповів на питання, припустився незначних помилок при виконанні завдання, навів приклади, але не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.    |
| 15              | Здобувач припустився незначних помилок при відповіді на питання і виконанні завдання, не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури. |
| 14              | Здобувач припустився помилок при відповіді на питання і виконанні завдання, але навів приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу.   |

|    |  |
|----|--|
| 13 | Здобувач не повністю відповів на питання, але вирішив завдання, навів окремі приклади та проявив достатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.   |
| 12 | Здобувач на достатньому рівні відповів на питання, але повністю вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                           |
| 11 | Здобувач не повністю відповів на питання і виконав завдання, але навів достатньо прикладів та проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.  |
| 10 | Здобувач не повністю відповів на питання та вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.  |
| 9  | Здобувач не послідовно і не логічно відповів на питання і вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                                 |
| 8  | Здобувач частково відповів на питання, але на достатньому рівні вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                           |
| 7  | Здобувач на достатньому рівні відповів на питання, але частково вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                           |
| 6  | Здобувач частково відповів на питання і вирішив завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу та основної літератури.  |
| 5  | Здобувач на достатньому рівні відповів на питання, але вирішив завдання з суттєвими помилками, не навів достатньо прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                |
| 4  | Здобувач відповів на питання з суттєвими помилками, але на достатньому рівні вирішив завдання, навів невірні приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.                      |
| 3  | Здобувач відповів на питання і вирішив завдання з принциповими помилками, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не правильно відповів на додаткові запитання. |
| 2  | Здобувач не повністю відповів на питання, фрагментарно вирішив завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, неправильно відповів на додаткові запитання.   |
| 1  | Здобувач фрагментарно відповів на питання, не повністю вирішив завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної літератури, не відповів на додаткові запитання.                         |
| 0  | Здобувач не зробив спроби відповісти на питання.   |

#### 9.4. Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                      |            |
|--|-------------|--|------------|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100                                     | A           | відмінно   | зараховано |



|            |    |  |   |
|------------|----|--|---|
| 82-89      | B  | добре  |   |
| 74 (75)-81 | C  |  |   |
| 64-73 (74) | D  | задовільно   |   |
| 60-63      | E  |  |   |
| 0-59       | FX | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
|            | F* | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

## 10. Методичне забезпечення

1. Презентації лекцій.
2. Відеоматеріали.
3. Фотоматеріали.
4. Нормативні документи.
5. Електронні навчальні посібники.

### 11. Рекомендована література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення:[монографія]. 2014.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. К.: Київський університет, 2001. 395 с.
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
4. Грачева О. Ю. Организация туристического бизнеса: технология создания турпродукта [Текст] : учебно-практ. пособие. М.: Дашков и К, 2009. 276 с.
5. Данилов Ю.Е. Справочник по курортологии и курортотерапии (под ред. проф. Ю.Е.Данилова, проф. П.Г.Цафриса). М.: Медицина, 1973. 646 с.
6. Деделюк М.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч.посіб. для самост. роботи студента. Луцьк, 2008. 72 с.
7. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук, світ, 2008. 198 с.
8. Кирилюк Л.М. Нові (нетрадиційні) види туризму України. *Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського*. Серія: Географія. Вінниця, 2008. Вип. 17. С. 191-195.
9. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги – XXI, 2003. 300 с.
10. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» ; ПДАФКіС. Дніпро, 2019. 20 с.
11. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
12. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
13. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак, [та ін.] Луцьк : Вежа, 2000. 240 с.
14. Пангелов С.Б. Особливості використання вільного часу населення України. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 2. С. 367 – 370.

15. Пацалюк К.Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів: автореф. дис. ... канд..наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 22 с.
16. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ... канд.. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2007. 21 с.
17. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособ. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. 36 с.
18. Скобельцина А. С. Технологии и организация экскурсионных услуг [Текст] : учеб. пособие для вузов. М. : Академия, 2010. 192 с.
19. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. К.: Грамота, 2006. 264 с.
20. Стафійчук В. І. Рекреалогія. К.: Альтерпрес, 2008. 263 с.
21. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
22. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / За аг. редакцією Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017.
23. 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.
24. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.
25. Холлоуей Дж.К. Туристический маркетинг. К.: Знання, 2008. 575 с.
26. Чернявський М., Андрєєва О. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №3. С.30 – 33.

Професор

Н.В. Москаленко

Доцент

Т.В. Сидорчук

Доцент

А.О. Ковтун

Завідувач кафедри

І.В. Степанова