КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
_____ Олексій Жильцов
"06" 09 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Рекреаційні технології

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня: першого (бакалаврського)
освітньої програми: 017.00.03 «Фітнес та рекреація»

Київ – 2022

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Протокол № 0961/22
(підпис) (прізвище, ініціали)
«___» _____ 2022 р.

2

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; доцент;
Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
Лахтадир Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат психологічних наук;
Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Викладачі:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; доцент;
Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
Лахтадир Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат психологічних наук;
Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу
Протокол від 31 серпня 2020 р. №1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

3

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фітнес та рекреація»
31.08.2020 р.
Грант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

Робочу програму перевірено
31.08.2020 р.
Заступник директора/декана_____(О.С. Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :
На 2021/2022 н.р_____(_____). «01»09 2021 р.,протокол №9
(підпис) (ПІБ)
На 2022/2023 н.р_____(_____). «01»09 2022 р.,протокол №9
(підпис) (ПІБ)
На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)
На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)
На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	8/240	
Курс	1-3	-
Семестр	1-5	-
Кількість модулів		
Обсяг кредитів	8	-
Обсяг годин, в тому числі:	240	-
Аудиторні	112	-
Модульний контроль	16	-
Семестровий контроль	30	-
Самостійна робота	82	-
Форма семестрового контролю	заліки, екзамен	-
Змістовий модуль «Основи фізичної рекреації» 1 курс		
Курс	1	-
Семестр	1	-
Обсяг кредитів	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	-
Аудиторні	28	-
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	5	-
Самостійна робота	23	-
Форма семестрового контролю	залік	-
Змістовий модуль «Рекреаційні ігри» 1 курс		
Курс	1	-
Семестр	2	-
Обсяг кредитів	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	-
Аудиторні	28	-
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	10	-
Самостійна робота	18	-
Форма семестрового контролю	залік	-
Змістовий модуль «СПА- та Велнес-технології»		

2 курс			
Курс	2		-
Семестр	3	4	-
Обсяг кредитів	1	1	-
Обсяг годин, в тому числі:	30	30	-
Аудиторні	14	14	-
Модульний контроль	2	2	-
Семестровий контроль	-	5	-
Самостійна робота	14	9	-
Форма семестрового контролю	-	залік	-

Змістовий модуль «Спортивний туризм і орієнтування» 3 курс		
Курс	3	-
Семестр	5	-
Обсяг кредитів	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	-
Аудиторні	28	-
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	10	-
Самостійна робота	18	-
Форма семестрового контролю	екзамен	-

2.Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з основ рекреаційних технологій, формування практичних навичок для майбутньої професійної діяльності у сфері фітнесу та рекреації.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
5. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
7. Здатність до безперервного професійного розвитку.

3. Результати навчання за дисципліною

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

1. Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
2. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід коллег.
3. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
4. 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.
5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
6. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
7. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
8. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

1 курс

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1 семестр

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Семінарських занять	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 1							
Змістовий модуль I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ							
1	Вступ до дисципліни «Рекреація».	5	2		3		
2	Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Міжнародний рух “Спорт для всіх».	6	2		4		
3	Рухова активність і здоров'я. Методи визначення рівня рухової активності.	7	2		5		
4	Формування мотивів та інтересів до занять оздоровчою фізичною культурою	2		2			
5	Складання анкети. Чинники, що впливають на тривалість життя людини.	2		2			
6	Лікарсько-педагогічний контроль рід час активних рекреаційних занять.	2		2			
7	Оцінка стану здоров'я рід час активних рекреаційних занять.	2		2			
8	Визначення показників фізичного розвитку і фізичної працездатності рід час активних рекреаційних занять	2		2			
	Модульний контроль	2					
	Разом	**30**	**6**	**10**	**12**	**2**	
Змістовний модуль II ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ							
1	Види фізкультурно-оздоровчих занять.	7	2		5		

2	Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.	8	2		6		
3	Рухова активність дітей і підлітків	2		2			
4	Методика визначення рухової активності	2		2			
5	Оцінка фізичної працездатності, підготовленості, фізичного стану.	2		2			
6	Вибір фізичних вправ у програмі оздоровчого тренування, кондиційне тренування.	2		2			
	Модульний контроль	2					
	Підготовка та проходження контрольних заходів	5					5
	Разом	**30**	**4**	**8**	**11**	**2**	**5**
	Разом за навчальним планом	**60**	**10**	**18**	**23**	**4**	**5**

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри
2 семестр

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1 Організація та вимоги до проведення рекреаційних ігор							
Тема 1. Основні поняття про рекреаційні ігри, рухливі ігри та естафети.	11	2					9
Тема 2. Організація та проведення рухливих ігор у молодших класах.	2			2			
Тема 3. Організація та проведення рухливих ігор у 5-9 класах	2			2			
Тема 4. Організація та проведення рухливих ігор у 10-11 класах	2			2			
Тема 5-6. Методика та техніка проведення	4			4			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
рекреаційної гри фрісбі							
Модульний контроль	2						
Разом	**23**	**2**		**10**			**9**
Змістовий модуль 2 Особливості проведення рекреаційних ігор							
Тема 7. Оздоровчо-рекреаційний ефект рекреаційних ігор (дартс, пляжний волейбол)	11	2					9
Тема 8-9. Методіка та техніка проведення рекреаційної гри - дартс.	6			4			
Тема 10-11. Методіка та техніка проведення рекреаційної гри - пляжний волейбол	2			4			
Тема 12-13. Методіка та техніка проведення рекреаційної гри – падел-теніс	2			4			
Тема 14. Методіка та техніка проведення рекреаційної гри- городки	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	**27**	**2**		**14**			**9**
Підготовка та проходження контрольних заходів	10						
Усього	**60**	**4**		**24**			**18**

2 курс

Тематичний план для денної форми навчання

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

3-4 семестр

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні:				Самостійна робота	Семестровий контроль
		Усього	Лекцій	Практичні заняття	Модульний контроль		
СЕМЕСТР 3							

Змістовий модуль І ОСНОВИ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ							
1	Характеристика основ сфери СПА та Велнес в рекреаційних технологіях.	9	2			7	
2	Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення України, можливі шляхи вирішення.	7				7	
3	Особливості формування мотивів та інтересів у людини до підтримання здорового способу життя	2		2			
4	Особливості функціонування сучасних Welness та SPA центрів.	2		2			
5	Особливості використання техніки медитації у формуванні стресостійкості в сучасному житті людини	2		2			
6	Особливості використання засобів системи Аюрведа, холістичні методи догляду за тілом	2		2			
7	Фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття	4		4			
	Модульний контроль	2					
	Разом	**30**	**2**	**12**	**2**	**14**	
СЕМЕСТР 4							
Змістовний модуль ІІ СУЧАСНІ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В СФЕРІ ФІТНЕСУ							
1	Сучасні види СПА та Велнес-технологій в сфері фітнесу.	6	2			4	
2	Застосування СПА та Велнес –технологій з різними групами населення.	5				5	
3	Особливості використання засобів масажу в SPAтаWelness індустрії.	2		2			
4	Особливості використання засобів бальнеотерапії: лазні, сауни, джакузі, японскікупели, контрастні водні доріжки, соляні кімнати та інше.	2		2			

5	Характеристика та особливості використання засобів сучасної апаратної косметології	4		4			
6	Процедури омолодження та догляду за тілом: талассотерапія, скрабірування, пілінг та інше.	2		2			
7	Сучасні SPA процедури для дітей, для жінок та чоловіків	2		2			
	Модульний контроль	2					
	Підготовка та проходження контрольних заходів	5					5
	Разом	**30**	**2**	**12**	**2**	**9**	**5**
	Разом за навчальним планом	**60**	**4**	**24**	**4**	**23**	**5**

3 курс

Тематичний план для денної форми навчання

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

5 семестр

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. **Організація спортивних походів та подорожей**							
Тема 1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види туризму.	2	2					
Тема 2. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки	2	2					
Тема 3.Харчування в поході				2			
Тема 4. Спорядження в туристичному поході				2			
Тема 5. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів				4			
Тема 6. Техніка руху і подолання перешкод. Вузли у спортивному туризмі				4			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 7. Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження							12
Модульний контроль	2						
Разом	**30**	**4**		**12**			**12**
Змістовий модуль 2. **Орієнтування на місцевості**							
Тема 8. Топографічна підготовка.	2			2			
Тема 9. Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.	4			4			
Тема 10. Орієнтування у поході.	2			2			
Тема 11. Спортивне орієнтування. Правила змагань.	4			4			
Тема 12. Топографічні знаки.	6						6
Модульний контроль	2						
Підготовка та проходження контрольних заходів	10						
Разом	**30**			**12**			**6**
Усього	**60**	**4**		**24**			**18**

1. Програма навчальної дисципліни

I КУРС

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Вступ до дисципліни «Рекреація».

Основні питання / ключові слова: рекреація, фізична рекреація, види, форми рекреації, функції, закономірності.

Рекомендована література

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

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

3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

4. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.

Семінарське заняття 1.Формування мотивів та інтересів до занять оздоровчою фізичною культурою.

Основні питання / ключові слова: потреби, мотиви, інтереси до занять руховою активністю.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Лекція 2.Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Міжнародний рух “Спорт для всіх”

Основні питання / ключові слова: рекреативні форми, ознаки фізичної рекреації, мета, тенденції руху.

Рекомендована література

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне

виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Семінарське заняття 2. Складання анкети. Чинники, що впливають на тривалість життя людини.

Основні питання / ключові слова: структура анкети, характеристика вступної, основної та демографічної частин, відкриті та закриті питання.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Семінарське заняття 3.Лікарсько-педагогічний контроль рід час активних рекреаційних занять.

Основні питання / ключові слова: попередній, поточний, оперативний, етапний контроль.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Семінарське заняття 4. Оцінка стану здоров'я рід час активних рекреаційних занять.

Основні питання / ключові слова: стан здоров’я, методика оцінки фізичного здоров’я.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Лекція 3. Рухова активність і здоров'я. Методи визначення рівня рухової активності.

Основні питання / ключові слова: фізична активність, рухова активність, здоров'я, мотиви, анкетування, інтереси.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

Семінарське заняття 5. Визначення показників фізичного розвитку і фізичної працездатності рід час активних рекреаційних занять**.**

Основні питання / ключові слова: соматометричні, стоматоскопічні та фізіометричні показники фізичного розвитку, загальна та спеціальна фізична працездатність.

Рекомендована література

1. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ
ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Лекція 4. Види фізкультурно-оздоровчих занять.

Основні питання / ключові слова: мета, зміст, різновиди занять: рекреаційних, кондиційного тренування, профілактико-оздоровчих занять.

Рекомендована література

1. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.
2. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М. М. Василенко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 496 с.
3. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

Семінарське заняття 6. Рухова активність дітей і підлітків.

Основні питання / ключові слова: рухова активність, види рухової активності, норми рухової активності.

Рекомендована література

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

Семінарське заняття 7. Методика визначення рухової активності.

Рекомендована література

1. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.
2. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М. М. Василенко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 496 с.
3. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

Лекція 5. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.

Основні питання / ключові слова: форми організації, фізкультурно-

Рекомендована література

1. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Семінарське заняття 8. Оцінка фізичної працездатності, підготовленості, фізичного стану.

Основні питання / ключові слова: проба Руфьє, Гарвардський степ-тест, PWC_{170}, методика Пирогової, методика Апанасенка.

Рекомендована література

1. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

Семінарське заняття 9. Вибір фізичних вправ у програмі оздоровчого тренування, кондиційне тренування.

Основні питання / ключові слова: кондиційне тренування, завдання, етапи, рівні фізичного стану.

Рекомендована література

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

2. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

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

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

I курс

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри
2 семестр

Змістовий модуль 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР

Лекція 1. Основні поняття про рекреаційні ігри, рухливі ігри та естафети.

Основні питання / ключові слова: етапи розвитку, значення та задачі рекреаційних ігор, рухливі та рекреаційні ігри у шкільному педагогічному процесі, анатомо-фізіологічні і психічні особливості учнів різного шкільного віку. Педагогічні вимоги до організації та проведенню рекреаційних та рухливих ігор.

Рекомендована література

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
3. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.

Практичне заняття 1. Організація та проведення рухливих ігор у молодших класах

Основні питання / ключові слова: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, рекреаційні та рухливі ігри

Рекомендована література

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
3. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.

Практичне заняття 2. Організація та проведення рухливих ігор у 5-9 класах

Основні питання / ключові слова: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, рекреаційні та рухливі ігри

Рекомендована література

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
3. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.

Практичне заняття 3. Організація та проведення рухливих ігор у 10-11 класах.

Основні питання / ключові слова: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, рекреаційні та рухливі ігри

Рекомендована література

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
3. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.

Практичне заняття 4-5. Методика та техніка проведення рекреаційної гри фрісбі

Основні питання / ключові слова: алтімат, введення та передача диска, зміна володіння або втрата диска, таймаут, фриз, заміни, суддівство, захоплення, кидки

Рекомендована література

1. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2015; .. 200 с.
2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

Змістовий модуль 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР

Лекція 2. Оздоровчо-рекреаційний ефект рекреаційних ігор (дартс, пляжний волейбол)

Основні питання / ключові слова: Методика організації та проведення рекреаційних ігор. Мішень, дротик, позиції для кидка, правила гри, ігри в дартс

Рекомендована література

1. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2015; .. 200 с.
2. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.
3. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
4. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.
5. Рыцарев В.В., Волейбол: теория и практика. Спорт; 2016. 400 с.
6. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор. Навчально-методичний посібник. К., 2003. 213с.

Практичне заняття 6-7. Методика та проведення рекреаційної гри дартс
Основні питання / ключові слова: мішень, дротик, позиції для кидка, правила гри, ігри в дартс

Рекомендована література

1. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

Практичне заняття 8-9. Методика та проведення рекреаційної гри пляжний волейбол.
Основні питання / ключові слова: стійки, передачі, прийоми, подачі, правила гри

Рекомендована література

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

Практичне заняття 10-11. Методика та проведення рекреаційної гри падел-теніс
Основні питання / ключові слова: ракетка, мяч, падел-корт, правила гри.

Рекомендована література

1. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

2. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор. Навчально-методичний посібник. К., 2003. 213с.

Практичне заняття 12. Методика та проведення рекреаційної гри городки. Основні питання / ключові слова: городкові фігури, город, пригород, правила гри.

Рекомендована література

4. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
5. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 − 305.
6. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рекреаційних ігор. Навчально-методичний посібник. К., 2003. 213с.

II курс

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

СЕМЕСТР 3

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ОСНОВИ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Характеристика основ сфери СПА та Велнес в рекреаційних технологіях.

Основні питання / ключові слова: рекреаційні технології, відновлення здоров’я, здоровий спосіб життя, СПА та Велнес-технології, завдання, принципи, функції, форми та види сучасних спа та велнес-технологій в сфері рекреації.

Рекомендована література:

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

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

3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування,

розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.

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

Практичне заняття 1. Особливості формування мотивів та інтересів у людини до підтримання здорового способу життя.

Основні питання / ключові слова: потреби, мотиви, інтереси, здоровий спосіб життя, напрямки підвищення мотивації.

Рекомендована література:

1. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.
3. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

Практичне заняття 2. Особливості функціонування сучаснихWelness та SPA центрів.

Основні питання / ключові слова: Welness та SPA центри, особливості розташування, послуги, класифікація.

Рекомендована література:

1. Розвиток фітнес-індустрії: тенденції та перспективи. Режим доступу:http://nbr.com.ua/news/855rozvitok-fitnes-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi
2. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. Режим доступу: http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty
3. Чеховська ЛЯ. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Зб. наук. пр. Київ. 2017;5К(86)17, С. 358–363.
4. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry.Nowoczesne Technologie innovwacyjne i informacyjne w rozwoju społeczenstwa: Series of monographs. Katowice. 2018, P. 98-108.

Практичне заняття 3. Особливості використання техніки медитації у формуванні стресостійкості в сучасному житті людини.

Основні питання / ключові слова: медитація, стрес, стресостійкість, шляхи подолання стресів.

Рекомендована література:

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

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

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

Практичне заняття 4. Особливості використання засобів системи Аюрведа, холістичні методи догляду за тілом.

Основні питання / ключові слова: система Аюрведа, халістичні методи догляду за обличчям та тілом.

Рекомендована література:

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

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

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

Практичне заняття 5 - 6. Фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття.

Основні питання / ключові слова: фітнес –програми аеробної та анаеробної спрямованіості, стретчинг, корекція тіло будови.

Рекомендована література:

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

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал

[та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.

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

СЕМЕСТР 4

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

СУЧАСНІ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В СФЕРІ ФІТНЕСУ

Лекція 2. Сучасні види СПА та Велнес-технологій в сфері фітнесу.

Основні питання / ключові слова: SPA та Велнес, процедури, омолодження, оздоровлення, самопочуття, масаж, бальнеотерапія, апаратна косметологія, догляд за тілом, медитація, корекція фігури.

Рекомендована література:

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

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

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

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

Практичне заняття 7. Особливості використання засобів масажу в SPA та Wellness індустрії.

Основні питання / ключові слова: масаж, види, особливості застосування в SPAtaWelness індустрії.

Рекомендована література:

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

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

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

Практичне заняття 8. Особливості використання засобів бальнеотерапії: лазні, сауни, джакузі, японскікупели, контрастні водні доріжки, соляні кімнати та інше.

Основні питання / ключові слова: бальнеотерапія, лазні, сауни, джакузі, японські купелі, контрастні водні доріжки, соляні кімнати.

Рекомендована література:

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

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

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

Практичне заняття 9 - 10. Характеристика та особливості використання засобів сучасної апаратної косметології.

Основні питання / ключові слова: апаратна косметологія, основні методики, показання і протипоказання до використання засобів сучасної апаратної косметології.

Рекомендована література:

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

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

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

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

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

Практичне заняття 11. Процедури омолодження та догляду за тілом: талассотерапія, скрабірування, пілінг та інше.

Основні питання / ключові слова: талассотерапія, скрабірування, пілінг.

Рекомендована література:

1. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020.*Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.
2. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
3. Калиниченко І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.

Практичне заняття 12. Сучасні SPA процедури для дітей, для жінок та чоловіків.

Основні питання / ключові слова: SPA процедури для дітей, жінок, чоловіків, характеристика впливів.

Рекомендована література:

1. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ, Центр учбової літератури, 2018. 496 с.
2. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020.*Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.
3. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
4. Калиниченко І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.

ІІІ курс
Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування
5 семестр

Змістовий модуль І. Організація спортивних походів та подорожей

Лекція 1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного

розвитку особистості. Види спортивного туризму.
Основні питання / ключові слова: спортивний туризм, особистість, духовність, фізичний розвиток, фізичний стан, види туризму.
Рекомендована література

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

Лекція 2. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки.
Основні питання / ключові слова: визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи, розподіл обов'язків, збір відомостей про район походу, розробка маршруту, календарного плану та кошторису, затвердження маршрутних документів в МКК.
Рекомендована література

1. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.
2. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.
4. Чорненька, Н. В. Безпека туризму : навчальний посібник; МОНУ, НУ "Львівська політехніка". Київ : Видавничий дім "Кондор", 2019. 188 с.

Практичне 1. Харчування в поході.
Основні питання / ключові слова: Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Співвідношення у добовому раціоні та у залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході.
Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.

Практичне 2. Спорядження в туристичному поході.
Основні питання / ключові слова: Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення страховки та

самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження.
Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.

Практичне 3-4. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів.
Основні питання / ключові слова: загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів, поняття «стратегія» походу, відмінність стратегії походів різних категорій складності, стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний; використання методу закидок продуктів.
Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.
2. Чорненька, Н. В. Безпека туризму : навчальний посібник; МОНУ, НУ "Львівська політехніка". Київ : Видавничий дім "Кондор", 2019. 188 с.

Практичне 5-6. Техніка руху і подолання перешкод. Вузли у спортивному туризмі.
Основні питання / ключові слова: поняття «тактика» походу. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод, засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Ротація керівництва з числа учасників. Вузли у спортивному туризмі. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок.
Рекомендована література

1. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
2. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.
3. Чорненька, Н. В. Безпека туризму : навчальний посібник; МОНУ, НУ "Львівська політехніка". Київ : Видавничий дім "Кондор", 2019. 188 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ.

Практичне 7. Топографічна підготовка.

Основні питання / ключові слова:Значення топографії і орієнтування для туристів. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Методи визначення точки стояння. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітнийазимут. Поправка на магнітне відхилення. Способи дотримання заданогонапрямку пересування. Особливості орієнтування у різних видах туризму.

Рекомендована література:

1. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
2. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

Практичне 8-9. Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.

Основні питання / ключові слова: Устрій та типи компасів. Азимут та рух за ним.Позамасштабні умовні знаки та орієнтири. Особливості карт для різних видів орієнтування. Масштаб. Види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт. Визначення відстані по карті. Визначення сторін горизонту за сонцем, зірками, місцевими речами.

Рекомендована література:

1. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
2. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

Практичне 10. Орієнтування у поході.

Основні питання / ключові слова: Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками.Визначення азимута як кута на місцевості і карті, азимутальная нитка.

Рекомендована література:

1. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
2. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

Практичне 11-12. Спортивне орієнтування. Правила змагань.
Основні питання / ключові слова: Види змагань та дистанцій із спортивного орієнтування. Заявки. Мандатна комісія, допуск учасників до змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки суддів. Особливості електронної відмітки.
Рекомендована література:

1. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
2. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.
3. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2016: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/0B8PKfeJKNfNiRlpRRm5jNVJPcEd1VkJjNVpfSEk4 WXJIY1FB/view

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

<u>І курс, 1 семестр - залік</u>

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2
Відвідування семінарських	1	5	5	4	4
Робота на семінарському занятті	10	5	50	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	4	20

Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			113		91
Максимальна кількість балів : 204					
Розрахунок коефіцієнта : 204 / 100 = 2,04					

І курс, 2 семестр – залік

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	5	5	7	7
Робота на практичному занятті	10	5	50	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			86		108
Максимальна кількість балів : 194					
Розрахунок коефіцієнта : 194 / 100 = 1,94					

ІІ курс, 4 семестр – залік

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

	Мак	Модуль1	Модуль 2

Вид діяльності студента		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	6	30
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
	Разом		122		122
Максимальна кількість балів : 244					
Розрахунок коефіцієнта : 244 / 100 = 2,44					

<u>III курс, 5 семестр – екзамен</u>

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	2		
Відвідування семінарських	-				
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
	Разом		98		96
Максимальна кількість балів : 194					
Розрахунок коефіцієнта : 194 / 60 = 3,23					

Екзамен 40 балів

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ		
Тема 1. Вступ до дисципліни «Рекреація» (3 год.). 1. Знати систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура – 2 год. 2. Ознайомитися з завданнями, засобами та формами фізичної рекреації – 1 год.	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Міжнародний рух “Спорт для всіх» (4 год.) 1.Знати класифікацію оздоровчо-рекреаційних занять - 2 год. 2.Охарактеризувати поняття «SPA» і «Wellness» - 1 год. 3. Ознайомитись з характеристикою поняття «фітнес» - 1 год.	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 3. Рухова активність і здоров'я. Методи визначення рівня рухової активності (5 год.) 1. Ознайомитись з характеристикою факторів, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм - 1 год. 2. Знати критерії ефективності фітнес-програм - 1 год. 3. Знати особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі - 1 год. 4. Ознайомитися з технікою безпеки під час занять - 1 год. 5. Вміти контролювати інтенсивність навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу - 1 год.	поточний, семінарське заняття	5×2
Змістовий модуль II ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ		
Тема 4. Види фізкультурно-оздоровчих занять (5 год.) 1. Ознайомитися з засобами базової аеробіки та їх модифікацією – 2 год. 2. Вміти застосовувати елементи базової аеробіки в	поточний, семінарське заняття	5×2

танцювальному фітнесі – 5 год.		
Тема 5. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення (6 год.) 1. Ознайомитися з формами занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку – 3 год. 2. Ознайомитися з формами занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку – 3 год.	поточний, семінарське заняття	5×2
Разом: 23 години	Разом: 50 балів	

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Організація та вимоги до проведення рекреаційних ігор (9 год.)		
1. Методика проведення рекреаційних-рухливих ігор у молодших класах.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Особливості проведення рекреаційних ігор (9 год.)		
1. Методика складання плану-конспекту уроку з рекреаційних ігор.	Поточний	5
Всього: 18 годин		10

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
СЕМЕСТР 3 Змістовий модуль І ОСНОВИ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ		
Тема 1. Характеристика основ сфери СПА та Велнес в рекреаційних технологіях (7 год.).	поточний, практичне заняття	5×3
Тема 2. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення України, можливі шляхи вирішення (7 год.)	поточний, пракичне заняття	5×3
СЕМЕСТР 4 Змістовий модуль ІІ СУЧАСНІ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В СФЕРІ ФІТНЕСУ		
Тема 3. Сучасні види СПА та Велнес-технологій в сфері фітнесу (4 год.)	поточний, практичне заняття	5×3
Тема 4. Застосування СПА та Велнес –	поточний,	5×3

технологій з різними групами населення (5 год.)	практичне заняття	
Разом: 23 години	Разом: 60 балів	

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Організація спортивних походів та подорожей		
Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Орієнтування на місцевості		
Топографічні знаки	Поточний	5
Всього: 18 годин		10

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної 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.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання
Форма контролю — модульне письмове тестування.
Критерії оцінювання модульного письмового тестування.

Оцінювання модульного письмового тестування

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	24 - 25
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	21 - 23
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	18 – 20
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	13 – 17
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняют мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	10 -13
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6 – 9
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)*	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	36 – 40
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	31 – 35
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	21 – 30
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	16-20
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняют мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	11-15
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6-10
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)*	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте спортивні програми рекреаційних технологій.
6. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.
7. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».

9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте поняття «спорт для всіх».
11. Охарактеризуйте методичні засади кондиційного тренування.
12. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
13. Охарактеризуйте функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
14. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
15. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
16. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
17. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
18. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
19. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
20. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
21. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
22. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
23. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
24. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
25. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.
26. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
27. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
28. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.
29. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
30. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

1.Історія виникнення рекреаційних рухливих ігор.
2.Рекреаційні рухливі ігри в Україні.
3.Основні завдання рекреаційних рухливих ігор:
4.Основні поняття про рекреаційні рухливі ігри.

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

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.
6. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми рекреаційних технологій.
7. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».
8. Назвіть та перелікуйте відмінності між сучасними СПА та Велнес центрами.
9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте сучасні технології ментального фітнесу.
11. Охарактеризуйте особливості техніки медитації в методиці формування стресостійкості в сучасному житті людини.
12. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
13. Охарактеризуйте сучасні засоби та методи релаксації.
14. Охарактеризуйте сучасні засоби та методи омолодження та оздоровлення людини.

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

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

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

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

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

20. Охарактеризуйте особливості функціонування сучасних Welness та SPA центрів.

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

22. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.

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

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

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

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

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

28. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.

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

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

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Визначте роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості.
2. Охарактеризуйте види спортивного туризму.
3. Опишіть особливості організації і проведення походу, подорожі, забезпечення безпеки.
4. Опишіть алгоритм складання кошторису походу, подорожі.
5. Охарактеризуйте особливості добового харчування в спортивному туризмі.

6. Визначте основні вимоги до спорядження.
7. Охарактеризуйте спорядження групове та особисте, господарський інвентар.
8. Охарактеризуйте типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення.
9. Охарактеризуйте види спортивної підготовки туристів.
10. Дайте визначення поняття «стратегія» походу, опишіть відмінність стратегії походів різних категорій складності, стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний; використання методу закидок продуктів.
11. изначте особливості планування денного переходу в спортивному туризмі: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.
12. Опишіть значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах.
13. Охарактеризуйте страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видах туризму.
14. Назвіть основні вузли для зв’язування мотузок одного діаметру.
15. Назвіть основні вузли дл кріплення до опори та для страхування.
16. Дати визначення поняттю «спортивна карта» та описати її відмінність від топографічної карти.
17. Назвіть види компасів та опишіть їх будову.
18. Дати визначення поняттю «азимут» та охарактеризувати основні прийоми руху за ним.
19. Охарактеризувати точкові, лінійні та площинні орієнтири.
20. Охарактеризувати спосіб визначення магнітного схилення, тобто, величини відхилення магнітної стрілки (щоб правильно орієнтувати карту по компасу).
21. Дати визначення поняттю «масштаб» та описати його види.
22. Описати масштабні та позамасштабні умовні знаки.
23. Охарактеризувати забарвлення карти (які кольори присутні на карті, та що вони позначають).
24. Назвіть види змагань та дистанцій із спортивного орієнтування.
25. Описати різницю між загальним та детальним орієнтуванням.
26. Описати орієнтування за сонцем та зірками.
27. Дати визначення поняттю «умовні знаки (позначення)» та назвати їх категорії у спортивному орієнтуванні.
28. Описати правила змагань з орієнтування за вибором.
29. Описати правила змагань з орієнтування у визначеному напрямку.
30. Назвати обов’язки головного судді при проведенні змагань зі спортивного орієнтування.

6.6.Шкала відповідності оцінок

І КУРС, 1 семестр

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	5	5
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	9	9
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	10	50
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	9	90
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				**204**
Максимальна кількість балів				**204**
Коефіцієнт рейтингових балів 204/100 (залік)				**2,04**

І КУРС, 2 семестр

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				**194**
Максимальна кількість балів				**194**
Коефіцієнт рейтингових балів 194/100 (залік)				**1,94**

II КУРС, 4 семестр

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	12	60
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				244
Максимальна кількість балів				244
Коефіцієнт рейтингових балів 244/100 (залік)				2,44

III КУРС, 5 семестр

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				194
Максимальна кількість балів				194
Коефіцієнт рейтингових балів 194/60 (екзамен)				3,2

Екзамен 40 балів

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	90-100
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	82-89
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	75-81
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	69-74
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	60-68
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	35-59
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)*	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

Разом: 60 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 18 год., самостійна робота – 23 год., модульний контроль – 4 год., семестровий контроль – 5 год.

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II			
Назва модуля	ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ					ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ			
Лекції	1	2		3		4	5		
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Рекреація»	Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі.		Рухова активність і здоров'я. Методи визначення рівня рухової активності		Види фізкультурно-оздоровчих занять	Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення		
Відвідування лекції, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теми семінарських занять	Формування мотивів та інтересів до занять оздоровчого	Складання анкети. Чинники, що впливають на тривалість життя	Лікарсько-педагогічний контроль рід час активних рекреаційних занять	Оцінка стану здоров'я рід час активних рекреаційних занять	Визначення показників фізичного розвитку і фізичної	Рухова активність дітей і підлітків	Методика визначення рухової активності	Оцінка фізичної працездатності	Вибір фізичних вправ у програміоздоровчого тренування, кондиційне тренування
Відвідування семінарських занять, бали	5×1					4×1			
Робота на практичних заняттях, бали	10×5					10× 4			
Самостійна робота, бали	5× 6					5×4			
Модульний контроль	25 балів					25 балів			

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

Разом: 60 год.: лекції - 4 год., практ. заняття - 24 год., самостійна робота - 18 год., модульн. контроль - 4 год., семестровий контроль – 10 год.

Модулі	ЗМ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР (86 бали)				
Лекції	1				
Теми лекцій	Основні поняття про рекреаційні ігри, рухливі ігри та естафети				
Лекції, відвід. (бали)	1				
Практичні заняття	1	2	3	4-5	
Теми практичних занять	Організація та проведення рухливих ігор у молодших класах.	Організація та проведення рухливих ігор у 5-9 класах	Організація та проведення рухливих ігор у 10-11 класах	Методика та техніка проведення рекреаційної гри фрісбі	
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 2. Особливості проведення рекреаційних ігор (108 балів)						
Лекції	1						
Теми лекції							
Лекції, відвід. (бали)	1						
Практичні заняття	6-7		8-9		10-11		12
Теми практичних занять	Методика та проведення рекреаційної гри дартс		Методика та проведення рекреаційної гри пляжний волейбол.		Методика та проведення рекреаційної гри падел-теніс		Методика та проведення рекреаційної гри городки.
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)						
Підсум. контроль							

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

Разом: 60 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 24 год., самостійна робота – 23 год., модульний контроль – 4 год., семестровий контроль – 5 год.

Модулі	Змістовий модуль I						Змістовий модуль II					
Назва модуля	ОСНОВИ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ						СУЧАСНІ СПА ТА ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ В СФЕРІ ФІТНЕСУ					
Лекції	1						2					
Теми лекцій	Характеристика основ сфери СПА та Велнес в рекреаційних технологіях						Сучасні види СПА та Велнес-технологій в сфері фітнесу					
Відвідування лекції, бали	1						1					
Теми практичних занять	Особливості формування мотивів та інтересів у людини до підтримання здорового способу життя (2 год.)	Особливості функціонування сучасних Welness та SPA центрів (2 год.)	Особливості використання техніки медитації у формуванні стресостійкості в сучасному житті людини (2 год.).	Особливості використання засобів системи Аюрведа, холістичні методи догляду за тілом (2 год).	Фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття (2 год.).	Фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття (2 год.).	Особливості використання засобів масажу в SPA та Welness індустрії (2 год.).	Особливості використання засобів бальнеотерапії: лазні, сауни, джакузі, японські купели, контрастні водні доріжки, соляні кімнати та інше. (2 год.).	Характеристика та особливості використання засобів сучасної апаратної косметології (2год.).	Характеристика та особливості використання засобів сучасної апаратної косметології (2год.).	Процедури омолодження та догляду за тілом: талассотерапія, скрабірування та інше (2 год.).	Сучасні SPA процедури для дітей, для жінок та чоловіків (2 год.).
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5× 6						5×6					
Модульний контроль	25 балів						25 балів					
Підсумковий контроль	Залік											

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

Разом: 60 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 24 год., самостійна робота – 18 год., модульний контроль – 4 год., семестровий контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I, 98 балів				Змістовий модуль II, 96 балів			
Назва модуля	Організація спортивних походів та подорожей							
Лекції	1			2	-			
Теми лекцій	Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види туризму			Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки	-			
Відвідування лекції, бали	1			1	-			
Теми практичних занять	Харчування в поході	Спорядження в туристичному поході	Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів	Техніка руху і подолання перешкод. Вузли у спортивному туризмі	Топографічна підготовка	Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.	Орієнтування у поході.	Спортивне орієнтування. Правила змагань.
Відвідування прак.занять, бали	1	1	2	2	1	2	1	2
Робота на прак. заняттях, бали	10	10	20	20	10	20	10	20
Самостійна робота, бали	5				5			
Модульний контроль	25 балів				25 балів			
Підсумковий контроль	Екзамен комплексний							

8. Рекомендовані джерела

Основна:

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

1. Москаленко Я. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніропетровськ: Інновація, 2016. 252 с.

2. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

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

2. Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю., Дакал Н. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають

дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія". МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Галасюк С.С. Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.

2. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2016. 301 с.

3. Пих М. Спортивне орієнтування . Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.

4. Чорненька, Н. В. Безпека туризму : навчальний посібник; МОНУ, НУ "Львівська політехніка". Київ : Видавничий дім "Кондор", 2019. 188 с.

Додаткова:

Рекреаційні технології: Основи фізичної рекреації

1. Андрес А. С., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. МОНУ, Національний

університет "Львівська політехніка". Львів, Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекреаційні технології: Рекреаційні ігри

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

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

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

Рекреаційні технології: СПА- та Велнес-технології

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекреаційні технології: Спортивний туризм і орієнтування

1. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі: навчальний посібник. О. О. Бейдик, О. І. Топалова. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 402 с.

2. Алієва-Барановська В.М., Дахно І.І. Міжнародний туризм: навчальний посібник довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 344 с.

3. Бейдик О. Безпека в туризмі: курс лекцій / уклад. В. М. Зігунов ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 204 с.

4. Блистів, Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти

туристськокраєзнавчого напряму : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 256 с.
5. Божко, Л. Д. Туризм у контексті глобалізаційних процесів: історикокультурологічний аспект : автореф. дис. ... д-ра культурології : 26.00.01; Міністерство культури України, Харківська державна академія культури. Харків, 2018. – 38 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2013. 203 с.
7. Інновінг в туризмі : монографія / А. А. Мазаракі, С. В. Мельниченко, Г. І. Михайліченко [та ін.] ; ред. А. А. Мазаракі ; Київський НТЕУ. Київ : КНТЕУ, 2016. 532 с.
8. Кіптенко, В. К. Організація екскурсійних послуг : підручник. В. К. Кіптенко, О. Ю. Малиновська. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 518 с.
9. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі : кол. моногр. за ред. Волошина І. М. Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2015. 328 с.
10. Правила спортивних змагань з альпінізму / уклад. О. А. Верба, Г. І. Чуб; ред. М. В. Загірняк ; ММСУ, Федерація альпінізму і скелелазіння України. Офіційне видання. Кременчук : КрНУ ім. М. Остроградського, 2019. 80 с.
11. Рутинський, М. Й. Замковий туризм в Україні. Географія пам'яток фортифікаційного зодчества та перспективи їх туристичного відродження : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / М. Й. Рутинський ; Львівський НУ ім. І. Франка. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 432 с.
12. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. Львів : ЛДКФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
13. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
14. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
15. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2016: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/0B8PKfeJKNfNiRlpRRm5jNVJPcEd1VkJjNVpfSEk4 WXJIY1FB/view
16. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://noc-ukr.org/
3. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/
4. Федерація спортивного туризму України: https://www.fstu.com.ua/
5. ЦММК Федерації спортивного туризму України: http://www.cmkk.com.ua/
6. Київська міська Федерація спортивного туризму: http://kmfst.kiev.ua/
7. Методична література http://www.volley.ru/pages/497/
8. Офіційні правила пляжного волейболу 2013-2016 рік https://rofv.org/metodichna_literatura/oficiini-pravila-plyazhnogo-voleibolu-2013-2016.html