**ПЗВО «МІЖНАРОДНИЙ КЛАСИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**імені ПИЛИПА ОРЛИКА»**

**Кафедра охорони здоров’я**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО – РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Освітня програма Дошкільна освіта

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Галузь знань 01 Освіта

 Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 8 від ― 20 лютого 2020 р.

Миколаїв 2019-2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва дисципліни** | Основи оздоровчо – рекреаційної рухової активності |
| **Викладач (-і)** | Доктор педагогічних наук, професор Довгань Надія Юріївна |
| **Контактний тел.** | 09702569874 |
| **E-mail:** | Dovgannadya@uambler.ru |
| **Сторінка курсу в Moodle** | https://mku.edu.ua Moodle |
| **Консультації** | *Очні консультації:* за попередньою домовленістю субота з 9.00 до 11.00*Онлайн консультації:* за попередньою домовленістю Viber (+3809702569874) вівторок та четвер з 9.00 до 11.00 |

**2. Анотація до курсу**

«Основи оздоровчо – рекреаційної рухової активності» є складовою частиною дисциплін ВНЗ. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: професійно-педагогічну діяльність вихователя в дошкільних установах відповідно до вітчизняних та європейських стандартів; опанування науковими теоріями, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ із різними цільовими установками (розвиваючою, оздоровчою, рекреаційною); опанування системою знань про закономірності процесу навчання і виховання студентів; особливостей оздоровчої та рекреаційної діяльності; форми, методи і засоби формування особистості майбутнього фахівця.

***Мета курсу*** – формування знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-рекреаційної діяльності.

***Завдання курсу:***

***1. Методичні:***

а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;

б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни.

в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення;

***2. Пізнавальні:***

а) розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;

б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;

в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

***3. Практичні:***

а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;

б) вчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання;

в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Під час семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти ***набувають уміння та навички:***

1. Аналізувати політику Української держави щодо розвитку рекреаційно-оздоровчої галузі.

2. З'ясовувати місце рекреації у формуванні стилю життя сучасної людини.

3. З’ясовувати напрями розвитку теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності на європейському просторі та у світі в цілому.

4. Аналізувати наукові теорії, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ у процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. Використовувати технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності на практиці.

5. Опрацьовувати навчально-методичну літературу з оздоровчо-рекреаційної діяльності.

6. Опрацьовувати інформаційні джерела з метою ознайомлення з технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**4. Результати навчання (компетентності)**

**У результаті вивчення курсу здобувач вищої освіти оволодіває такими компетентностями:**

**Загальні компетентності**

***КЗ-1. Загальнонавчальна.*** Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку і виховання дітей дошкільного віку; чинним нормативним забезпеченням дошкільної освіти тощо.

***КЗ-4. Комунікативна.*** Здатність спілкуватися державною мовою на офіційно-діловому рівні; володіти навичками нормативного літературного мовлення (його усною та писемною формами) у різних сферах комунікації. Здатність до розуміння чужих і продукування власних програм комунікативної поведінки, адекватних цілям, сферам, ситуаціям спілкування, активній взаємодії з іншими мовленнєвими суб’єктами. Уміння застосовувати різні види і стилі мовленнєвого спілкування у ситуаціях запобігання й уреґулювання конфліктів.

***КЗ-11. Здоров’язбережувальна компетентність.*** Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров’я (фізичного, психічного, соціального й духовного) як власного, так й оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров’я та здорового способу життя, готовність до здоров’язбережувальної діяльності в закладі дошкільної освіти та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя вихованців.

**Програмні результати навчання:**

**ПР-13.** Уміти використовувати сучасні кваліметричні методики діагностування дітей дошкільного віку: обдарованих дітей, дітей, які розвиваються в нормі, дітей з особливими потребами; оцінювати особистісні досягнення кожної дитини; враховувати індивідуальні відмінності дітей та розробляти дитиноцентричні творчо-розвивальні, освітньо-розвивальні, корекційно-розвивальні та інші адресно спрямовані технології і методики.

**ПР-19.** Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності дітей раннього і дошкільного віку.

**ПР-20** Оцінювати власну діяльність з позицій культурно-історичної, екологічної, духовної, морально-естетичної і педагогічної цінності

1. **Організація навчання курсу**

|  |
| --- |
| **Обсяг курсу** |
| **Вид заняття** | **Загальна кількість годин** |
| лекції | 42 |
| практичні,семінарські заняття | 42 |
| самостійна робота | 96 |
| **Ознаки курсу** |
| **Семестр** | **Спеціальність** | **Курс (рік навчання)** | **Нормативний/ Вибірковий** |
| 7-8-й | Дошкільна освіта | 4 | Вибіркові компоненти ОПБлок 2 |

**6.Формат дисципліни**

Змішаний (blended) викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як комп’ютерна графіка, аудіо та відео, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

**7. Пререквізити (Prerequisite)**

Передумовою для вивчення дисципліни «Основи оздоровчо – рекреаційної рухової активності»має бути вивчення таких дисциплін, як «Валеологія».

**8.Технічне та програмне забезпечення / обладнання**

Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення, крім загально вживаних програм і операційних систем.

1. **Політики курсу**

Організація навчального процесу здійснюється на основі кредитномодульної системи відповідно до вимог Болонського процесу із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентів. Зараховуються бали, набрані при поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов’язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час семінарських занять. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача); списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання, наявність незадовільних оцінок за 50% і більше зданого теоретичного і практичного матеріалу.

**10.Схема дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема, короткі тези** | **Форма діяльності**  | **Матеріали** | **Література. Ресурси в інтернеті** | **Завдання, год** | **Вага оцінки** | **Термін виконання** |
| **ТЕМА 1. Фізичне здоров'я людини****план**1. Визначення поняття «Здоров'я».2. Види здоров'я:- Фізичне здоров'я.- Клінічне здоров'я.- Психічне здоров'я.- Педагогічна здоров'я.- Естетичне здоров'я. | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 2. Біологічна і соціальна сутністьрухової діяльності організму****план**1. Рухова діяльність - сфера людської діяльності.2. Рухова потреба організму, що росте.3. Класифікація рухової активності.4.Вліяніе рухової активності на функціональні показники організму.5. Рухова активність і творче довголіття.6. Рухова активність і тривалість життя людини. | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 3. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури****план:**1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання:2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури. | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 4. Фізична рекреація. Основи фізичної рекреації****план:**1. Поняття ФР, цілі і завдання;2. Ознаки і форми ФР;3. Різновиди рекреації;4. Аспекти ФР. | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 5Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.**План* + 1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні
		2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.
		3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 6. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства**План* + 1. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері
		2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері
		3. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері.
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 7. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів**План* + 1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності
		2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг
		3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 8. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах**План* + 1. Міжнародний рух "Спорт для всіх"
		2. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах
		3. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 9.Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування**План* + 1. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування
		2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження
		3. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 10. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ**План* + 1. Оздоровче тренування з ходьби та бігу
		2. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення
		3. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні
		4. Плавання в оздоровчому тренуванні
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 11. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні**План* + 1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення
		2. Дозування навантаження під час оздоровчих занять
		3. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 12. Оздоровчі види гімнастики**План* + 1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили
		2. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості
		3. Гімнастичні танцювальні вправи
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 13. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі**План* + 1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку
		2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку
		3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 14. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять**План* + 1. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні
		2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять
		3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять
		4. Самоконтроль рівня фізичного стану
 | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 15. Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах**План1. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах.2. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку.3. Методика організації та проведення різних фізкультурно-оздоровчих занять.4. Планування та контроль фізкультурно-оздоровчих заходів у профілактичних закладах. | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 16. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання**План1. Використання національних традицій фізичного виховання у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи.2. Методика та організація масової фізкультурно-оздоровчої роботиз використаннямнаціональних традицій фізичного виховання.3. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів, методика їх організації та проведення.4. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід.  | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |
| **ТЕМА 17. Оздоровчий біг.****План:**1. Поняття «оздоровчий біг» 2. Вимога до методики виконання оздоровчого бігу. 3. Програми заняття оздоровчим бігом | Лекція/Семінарське заняття | Текст лекції | ОсновнаДопоміжна | 1.Опрацювати текст лекції.2. Анотувати прочитану додаткову літературу | Присутність на лекції та активна участь у дискусії. | Згідно розкладу |

**Система оцінювання курсу**

**Критерії оцінювання та система розподілу балів**

**Поточний контроль з дисципліни** Основи оздоровчо – рекреаційної рухової активності – це оцінювання навчальних досягнень студента протягом навчального семестру за національною чотирибальною шкалою усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття). Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення студента в освоєнні програмного матеріалу дисципліни; спрямований на необхідне корегування самостійної роботи студента.

Поточний контроль здійснюється лектором. Викладач розробляє чіткі критерії оцінювання всіх видів навчальної роботи у комплексному контролі знань, доводить їх до відома студентів на початку змістовного модулю.

 *Система оцінювання аудиторної роботи***.**

Поточна аудиторна діяльність студента оцінюється за чотирибальною (національною) шкалою.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

* виступ з основного питання;
* усна доповідь;
* доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
* участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
* аналіз джерельної та монографічної літератури;
* письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
* самостійне опрацювання тем;
* підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
* систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань;
* та інші.

*Критеріями оцінки є:*

* 1. *для усних відповідей:*
	+ повнота розкриття питання;
	+ логіка викладання, культура мови;
	+ емоційність та переконаність;
	+ використання основної та додаткової літератури;
	+ аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки ;
	+ та інші.
	1. *для виконання письмових завдань:*
	+ повнота розкриття питання;
	+ цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
	+ акуратність оформлення письмової роботи
	+ та інші.

Студент, який не з’являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

 Система оцінювання самостійної роботи.

Самостійна робота студентів виділена як окремий елемент навчального модулю із встановленням для нього вагового коефіцієнта.

Контроль з дисципліни Основи оздоровчо – рекреаційної рухової активності проводиться 1 раз на семестр, і включає проведення контрольних заходів за всіма темами змістовного модуля у формі контрольної роботи, тестування, колоквіуму тощо. До контрольних заходів допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю. Лектор розробляє контрольні завдання (варіанти, тести тощо) для проведення модульного контролю.

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді усного іспиту на якому ви можете отримати до 20 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших відповідей. На заліку викладач задає вам 2 питання з переліку наведеного нижче, кожна відповідь дає вам до 10 балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в Таблиці 2.

Таблиця 2

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сума балів за всі |  |  |  |  |  |
| види навчальної | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою |
| діяльності |  |  |  |  |  |
| 90 – 100 | **А** | відмінно |  |  |  |
| 82-89 | **В** | добре |  |  |  |
| 75-81 | **С** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 64-74 | **D** | задовільно |  |  |  |
| 60-63 | **Е** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 35-59 | **FX** | незадовільно | з | можливістю | повторного |
| складання |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 0-34 | **F** | незадовільно | з | обов’язковим | повторним |
| вивченням дисципліни |  |
|  |  |  |

**Система оцінювання та вимоги форми навчання**

**Очна (денна) форма навчання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид діяльності (завдання) | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів |
| 1 | Семінарські заняття  | 21 семінарських занять. Максимальна кількість балів на семінарі – 3 (21\*3) | 63 |
| 2 | Словник термінів  | Кожен студент має дати визначення поняттям.  | 7 |
| 3 | Написання та захист реферату | Оцінювання реферату: 6 балів – написання реферату, 4 балів – захист (презентація) | 10 |
| 4 | Іспит | В кожному заліковому білеті по 2 питання. Кожне питання оцінюється по 10 балів. | 20 |
|  | Всього |  | 100 |

**Заочна форма навчання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид діяльності (завдання) | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів |
| 1 | Семінарські заняття  | 5семінарських занять. Максимальна кількість балів на семінарі – 10(5\*10) | 50 |
| 2 | Словник термінів  | Кожен студент має дати визначення поняттям.  | 7 |
| 3 | Написання та захист реферату | Оцінювання реферату: 8 балів – написання реферату, 5 балів – захист (презентація) | 13 |
| 4 | Іспит | В кожному заліковому білеті по 3 питання. Кожне питання оцінюється по 10 балів. | 30 |
|  | Всього |  | 100 |

**Критерії оцінки рівня знань**

**на семінарських/практичних/лабораторних заняттях**

На семінарських/практичних/лабораторних заняттях кожен студент з кожної теми виконує індивідуальні завдання.

Рівень знань оцінюється:

*«відмінно»* – студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, рішення задач та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;

*«добре»*– коли студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;

*«задовільно»*– коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність;

*«незадовільно з можливістю повторного складання»* – коли студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій.

Підсумкова (загальна оцінка) курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове засвоєння теоретичного матеріалу.

**Список рекомендованої літератури:**

**Основна**

1. Амосов Н.М. Роздуми про здоров'я. - М., 1987. - 230 с.

2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. [Фізіологічна](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) активність і серце. - К., 1989.

3. *Бейдик О.О.* Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О.О. - К.: Київський університет, 2001. - 395 с.

4. Брехман І.І. [Валеологія](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) - [наука](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) про здоров'я. - М., 1990. - 510 с.

5. Муравов І.В. [Фізична культура](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) і [активне довголіття](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D1%82%D1%8F). - М., 1979. - 396 с.

6. Муравов І.В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту. - К., 1989. - 203с.

7. Фомін Н.А. [Фізіологія](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) людини. - М., 1982. - 380 с.

8. Аніщенко В.С. Фізична культура: Методико-практичні заняття студентів: Навчальний посібник. - М.: Изд-во РУДН, 1999;

9. [Богатирьов](http://ua-referat.com/%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%80) В.С. Методика розвитку фізичних якостей юнаків: Навчальний посібник. - [Кіров](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%B2), 1995 р.

10. Ільінчіна В.І. Фізична культура студента. М. 1999.

11. Кузнєцов В.С., Холодов Ж.К. [Теорія](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F) і методика фізичного виховання і спорту. М.: Академія. 2000.

12. Куценко Г. І., Новіков Ю. В. [Книга](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0) про здоровий спосіб життя. СПб., 1997.

13. Лещинський Л. А. Бережіть здоров'я. М., «Фізкультура і спорт», 1995.

14. Матвєєв Л.П. [Теорія](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F) і методика фізичної культури.-М.: ФиС, 1991;

15. Настільна [книга](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0) вчителя фізичної культури. Під ред. Л. Б. Кофмана. М., «Фізкультура і спорт», 1998.

16. Фізичне виховання студентів і учнів / За [редакцією](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F) Петрова Н.Я., Соколова В.А. - Мінськ: Полум'я, 1988.

17. Царик А.В. Про культуру фізичної та духовної. - М.: Знание, 1989.

18. Царфіс П.Г. Фізичні методи профілактики захворювань. - М.: Знання, 1982. - 96 с.

19. Черноусов О.Г. Фізична культура: Навчальний посібник. - [Томськ](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA): ТМЦДО, 1999.

**Додаткова**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/ Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
2. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. - (Наука здоровью).
3. *Ланкова Є. В.* Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / Є.В. Панкова. - К. : Альтерпрес, 2003. - 41. - 104 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І. В.Котова. - Луцьк: Вежа, 2000. - 248 с.
5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз.. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
6. *Фоменко Н. В.* Рекреаційні ресурси та курортологія / Фоменко Н.В. - К.: Центр навчальної літератури, 2007. - 312 с.
7. *Хоули Эдвард Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнесса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
8. *Вільчковський Е.С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Суми: Університетська книга, 2004. - 428 с.
9. *Лабскір В. М.* Туристичні об'єкти України / В.М. Лабскір, А.Г. Любієв [та ін.]. - X. : НТУ «ХПІ», 2002. - С. 12 - 45.
10. *Овчіннікова Н.* Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н.Овчіннікова, Т.Нестерова, В.Сосіна // Фізичне виховання в школі. - 1997.-№ 4.-С. 9-15.
11. Туристичні ресурси України / під ред. О.І. Лугової. - К. : Інститут туризму федерації профспілок України, 1996. - 352 с.
12. *Фурман Ю.М.* Фізіологія оздоровчого бігу / Ю.М. Фурман. - К.: Здоров'я, 1994. - 208 с.
13. Хатха-йога для начинающих: метод, пособие для инструкторов- методистов / сост. Л. И. Тетерников. - М.: Всесоюзн. фонд «Оздоровление и спорт», 1990. - 129 с.
14. *Хрипкова А.Г.* Возврастная физиология и школьная гигиена: пособие для студ. пед. ин-тов / А.Г.Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. -319 с.
15. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник для студ. ВНЗ]: в 2-х частинах. - 3-є вид. випр. і доп. / О. М. Худолій. - X.: ОВС, 2004. - Ч. 1. - 414 с.: іл.
16. *Чеховська Л. Я.* Основи краєзнавчо-туристичної роботи / Л.Я. Чеховська, Р.Р. Сіренко. - Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. - 172с.