

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної
реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
Юрій КОТЛЯР

«29» 08 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта

Спеціальність: 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник

Завідувач кафедри розробника

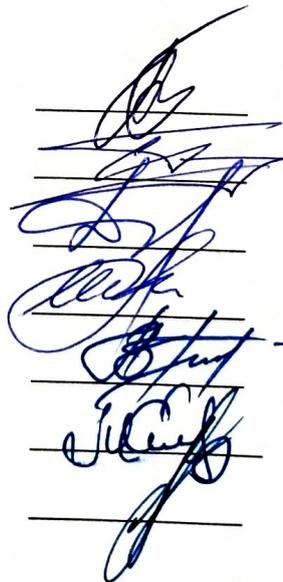
Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Т.в.о. директора ННПО

Начальник НМВ



Антоніна БІЛА

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Надія ДОВГАНЬ

Інна ГОРОДИНСЬКА

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка/ А Освіта	
Напрямок підготовки Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта	
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура	
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	8	11, 12
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	16	8
	48	8
	71	119
Відсоток аудиторного навантаження	47 %	12 %
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	Контрольна робота (12 триместр)
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: ознайомлення студентів з загальними основами адаптації; процесами, які відбуваються в організмі спортсменів під час адаптації до фізичних навантажень різного спрямування; вивчення реакцій організму на тренувальні навантаження на різному етапі річної і багаторічної підготовки.

Завдання:

- 1) сформувати систему знань про загальні основи сучасної теорії адаптації;
- 2) поглибити знання про будову та функціонування організму людини під впливом тренувальних навантажень;
- 3) сприяти отриманню знань, які можуть бути використані у практичній діяльності під час тренування спортсменів різних вікових категорій, на різному етапі підготовки;
- 4) набути знання про адаптацію організму спортсменів до різних кліматично-географічних і погодних умов.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 3	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 11	Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях
Фахові компетентності (ФК)	ФК 6	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Загальна теорія підготовки спортсмена», «Фізіологія рухової активності», «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті».

В результаті вивчення дисципліни студент має:

знати:

- теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- сучасні підходи до організації активного дозвілля та рухової активності;
- методики проведення рекреаційних заходів;
- принципи безпеки під час організації рухової активності на природі та в спеціалізованих умовах;
- правові та етичні засади організації рекреаційної діяльності.

вміти:

- планувати, організувати та проводити оздоровчо-рекреаційні заходи для різних вікових і соціальних груп;
- добирати ефективні засоби та форми рухової активності відповідно до індивідуальних особливостей учасників;
- використовувати інноваційні технології у сфері рекреаційної діяльності;
- оцінювати рівень фізичного стану учасників та коригувати програму занять.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 9	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.
ПРН 10	Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану, розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	2	6	9
2.	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2	6	9
3.	Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	2	6	9
4.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика	4	12	17
5.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	2	6	9
6.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	2	6	9
7.	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	2	6	9
Всього за курсом		16	48	71

Заочна форма навчання:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
XI триместр				
1.	Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	2	-	14
2.	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2	-	14
3.	Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	2	-	16
4.	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	2	-	12
		8	-	56
XII триместр				
5.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика	-	4	30
6.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	-	2	16
7.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	-	2	17
		-	8	63
Всього за курсом		8	8	119

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій (денна форма навчання)

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Загальні положення. 2. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.
Лекція № 2	2	Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
Лекція № 3	2	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю 1. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. 3. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
Лекція № 4	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (I ч.). 1. Ходьба. 2. Біг.
Лекція № 5	2	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (II ч.). 3. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.
Лекція № 6	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. 1. Поняття здоров'я та його характеристика. 2. Основи здорового способу життя.
Лекція № 7	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. 1. Організація особистої гігієни студентів. 2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.
Лекція № 8	2	Тема 7. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. 1. Поняття «Самоконтроль». 2. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
Всього	16	

4.2. План лекцій (заочна форма навчання)

№ лекції	Ключові питання, які розглядаються	А/С
XI триместр		
Лекція № 1	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Загальні положення. 2. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.	2/4

Лекція № 2	Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	2/4
Лекція № 3	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю 1. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. 3. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.	2/4
Лекція № 4	Тема 4. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. 1. Поняття «Самоконтроль». 2. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.	2/4
		8/16
ХІІ тримістр		
Лекція № 5	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (І ч.). 1. Ходьба. 2. Біг.	-/6
Лекція № 6	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ІІ ч.). 3. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.	-/6
Лекція № 7	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. 1. Поняття здоров'я та його характеристика. 2. Основи здорового способу життя.	-/6
Лекція № 8	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. 1. Організація особистої гігієни студентів. 2. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.	-/6
		-/24
	Всього	8/40

4.3. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять (денна форма навчання)

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.1.) 1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі
Заняття № 2	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.2) 2. Класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Заняття № 3	2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.3) 3. Актуальні проблеми та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності.
Заняття № 4	2	Тема 2. Зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.1) 1. Комплексний підхід до оздоровлення.

		<p>2. Побудова занять за принципами доступності, поступовості, систематичності.</p> <p>3. Основні компоненти технологій:</p> <p>3.1. Методичні підходи.</p> <p>3.2. Педагогічні принципи.</p> <p>3.3 Моніторинг фізичного стану.</p>
Заняття № 5	2	<p>Тема 2. Зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.2)</p> <p>4. Приклади програм та технологій (наприклад, «Здоров'я через рух», фітнес-програми, wellness-технології тощо).</p>
Заняття № 6	2	<p>Тема 3. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності</p> <p>1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.</p> <p>2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.</p>
Заняття № 7	2	<p>Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю.</p> <p>1. Норма рухової активності.</p> <p>2. Характеристика методів визначення рухової активності</p>
Заняття № 8	2	<p>Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю.</p> <p>3. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.</p> <p>4. Оздоровче значення фізичних вправ.</p>
Заняття № 9	2	<p>Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю.</p> <p>5. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.</p> <p>6. Основи оздоровчого тренування.</p>
Заняття № 10	2	<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.1).</p> <p>1. Спортивні ігри.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>
Заняття № 11	2	<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.2).</p> <p>3. Туризм.</p> <p>4. Їзда на велосипеді.</p>
Заняття № 12	2	<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.3).</p> <p>5. Біг та катання на лижах.</p> <p>6. Катання на ковзанах.</p>
Заняття № 13	2	<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.4).</p> <p>7. Плавання.</p>
Заняття № 14		<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.5).</p> <p>8. Атлетична гімнастика.</p>
Заняття № 15	2	<p>Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.6).</p> <p>9. Аеробіка.</p> <p>10. Шейпінг.</p>
Заняття № 16	2	<p>Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.1).</p>

		1. Вплив рухової активності на здоров'я: 1.1. Фізичне здоров'я: 1.2. Психічне здоров'я: 1.3. Профілактика хронічних захворювань
Заняття № 17	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.2). 2. Поняття здоров'я та його характеристика. 3. Основи здорового способу життя.
Заняття № 18	2	Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.3). 4. Рекреація як фактор збереження здоров'я
Заняття № 19	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами (ч.1). 1. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.
Заняття № 20	2	Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами (ч.2). 2. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
Заняття № 21	2	Тема 7. Особливості гігієни при заняттях на свіжому повітрі 1. Врахування погодних умов 2. Захист від сонця, вітру, холоду 3. Гігієна після тренувань на природі (прийняття душу, зміна одягу)
Заняття № 22	2	Тема 8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.1). 1. Мета і завдання самоконтролю в оздоровчо-рекреаційній діяльності: 1.1. Оцінка ефективності фізичних навантажень 1.2. Попередження перевтоми і травм 1.3. Моніторинг змін фізичного і психоемоційного стану 1.4. Мотивація до регулярних занять
Заняття № 23	2	Тема 8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.2). 2. Суб'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. 3. Об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
Заняття № 24	2	Тема 8. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.3). 4. Практичне значення самоконтролю 5. Помилки при самоконтролі та як їх уникнути
Всього	48	

4.4. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять (заочна форма навчання)

№ семінару	Ключові питання, які розглядаються	А/С
XI триместр		
Заняття № 1	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.1.) 1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі	-/3
Заняття № 2	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної	-/3

	рухової діяльності (ч.2) 2. Класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	
Заняття № 3	Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.3) 3. Актуальні проблеми та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності.	-/3
Заняття № 4	Тема 2. Зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.1) 1. Комплексний підхід до оздоровлення. 2. Побудова занять за принципами доступності, поступовості, систематичності. 3. Основні компоненти технологій: 3.1. Методичні підходи. 3.2. Педагогічні принципи. 3.3 Моніторинг фізичного стану.	-/3
Заняття № 5	Тема 2. Зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (ч.2) 4. Приклади програм та технологій (наприклад, «Здоров'я через рух», фітнес-програми, wellness-технології тощо).	-/3
Заняття № 6	Тема 3. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	-/4
Заняття № 7	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю. 1. Норма рухової активності. 2. Характеристика методів визначення рухової активності	-/4
Заняття № 8	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю. 3. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами. 4. Оздоровче значення фізичних вправ.	-/4
Заняття № 9	Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю. 5. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому. 6. Основи оздоровчого тренування.	-/4
Заняття № 10	Тема 4. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.1). 1. Мета і завдання самоконтролю в оздоровчо-рекреаційній діяльності: 1.5. Оцінка ефективності фізичних навантажень 1.6. Попередження перевтоми і травм 1.7. Моніторинг змін фізичного і психоемоційного стану 1.8. Мотивація до регулярних занять	-/3
Заняття № 11	Тема 4. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.2). 2. Суб'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. 3. Об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.	-/3
Заняття № 12	Тема 4. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності (ч.3). 4. Практичне значення самоконтролю 5. Помилки при самоконтролі та як їх уникнути	-/3

		-/40
XII триместр		
Заняття № 13	Тема 5. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.1). 1. Спортивні ігри. 2. Рухливі ігри. 3. Туризм. 4. Їзда на велосипеді. 5. Біг та катання на лижах.	2/5
Заняття № 14	Тема 5. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика (ч.2). 6. Катання на ковзанах. 7. Плавання. 8. Атлетична гімнастика. 9. Аеробіка. 10. Шейпінг.	2/5
Заняття № 15	Тема 6. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.1). 1. Вплив рухової активності на здоров'я: 1.1. Фізичне здоров'я: 1.2. Психічне здоров'я: 1.3. Профілактика хронічних захворювань	2/5
Заняття № 16	Тема 6. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.2). 2. Поняття здоров'я та його характеристика. 3. Основи здорового способу життя.	-/4
Заняття № 17	Тема 6. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя (ч.3). 4. Рекреація як фактор збереження здоров'я	-/5
Заняття № 18	Тема 7. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами (ч.1). 1. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.	-/5
Заняття № 19	Тема 7. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами (ч.2). 2. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів.	-/5
Заняття № 20	Тема 7. Особливості гігієни при заняттях на свіжому повітрі 1. Врахування погодних умов 2. Захист від сонця, вітру, холоду 3. Гігієна після тренувань на природі (прийняття душу, зміна одягу)	2/5
		8/39
	Всього	8/79

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Обсяг самостійної роботи в XI та XII триместрі для здобувачів заочної форми навчання становить 119 годин:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та матеріалу для практичних занять відповідно до переліку тем, що наведено у цій програмі;
- підготовка реферату згідно поданих вимог;
- підготовка до тестування, контрольної роботи та заліку.

Написати реферат на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог (*студенти денної форми навчання – VIII семестр; студенти заочної форми навчання – XII триместр*).

Перелік тем для підготовки реферату

1. Ходьба як засіб зміцнення здоров'я.
2. Біг як засіб зміцнення здоров'я.
3. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.
4. Водні види рухової активності (акваеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
5. Водні види рухової активності (акваджогінг) як засіб зміцнення здоров'я.
6. Ходьба та біг на лижах як засіб зміцнення здоров'я.
7. Катання на ковзанах як засіб зміцнення здоров'я.
8. Туризм як засіб зміцнення здоров'я.
9. Їзда на велосипеді як засіб зміцнення здоров'я.
10. Веслування як засіб зміцнення здоров'я.
11. Танцювальна аеробіка (хіп-хоп) як засіб зміцнення здоров'я.
12. Танцювальна аеробіка (салса) як засіб зміцнення здоров'я.
13. Танцювальна аеробіка (латина) як засіб зміцнення здоров'я.
14. Танцювальна аеробіка (сіті-джем) як засіб зміцнення здоров'я.
15. Степ-аеробіка як засіб зміцнення здоров'я.
16. Фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
17. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.
18. Рухливі ігри як засіб зміцнення здоров'я.
19. Фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
20. Рекреаційний туризм (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
21. Самостійні (індивідуальні або групові) заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.
22. Види спорту (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо) як форма організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.

Вимоги до написання реферату:

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи. Забороняється цитування в тексті та внесення до бібліографічних списків тих джерел, які опубліковані російською мовою в будь-якій країні, а також джерел іншими мовами, якщо вони опубліковані на території росії та білорусі.

Текст роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см). Інтервал між абзацами – «0пт».

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наприклад [3, с. 17] або вказується лише порядковий номер літературного джерела у списку літератури [3].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Питання для підготовки до заліку (денна форма навчання – 8 семестр; заочна форма навчання – 12 триместр).

1. Види, теорія та технології оздоровчо рекреаційної рухової діяльності
2. Загальні положення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності
3. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.
4. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності
5. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
6. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
7. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо рекреаційною руховою діяльністю
8. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо рекреаційної діяльності.
9. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки.
10. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
11. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика.
12. Застосування ходьби в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
13. Застосування бігу в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
14. Застосування плавання в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
15. Застосування атлетичної гімнастики в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
16. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.
17. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
18. Поняття здоров'я та його характеристика.
19. Основи здорового способу життя.
20. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.
21. Організація особистої гігієни студентів.
22. Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.

23. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
24. Поняття «Самоконтроль».
25. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
26. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі
27. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
28. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.
29. Норма рухової активності.
30. Характеристика методів визначення рухової активності
31. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.
32. Оздоровче значення фізичних вправ.
33. Причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому.
34. Основи оздоровчого тренування.
35. Застосування аеробіки в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
36. Застосування шейпінгу в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
37. Застосування туризму в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
38. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
39. Застосування бігу та катання на лижах в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
40. Застосування катання на ковзанах в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
41. Застосування спортивних ігор в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
42. Застосування рухливих ігор в оздоровчо-рекреаційної діяльності.
43. Поняття здоров'я та його характеристика.
44. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.
45. Основи здорового способу життя.
46. Норми гігієни фізичних вправ для дівчат.
47. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.
48. Організація гігієнічних засад розумової праці студентів.
49. Суб'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
50. Об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.
51. Ходьба як засіб зміцнення здоров'я.
52. Біг як засіб зміцнення здоров'я.
53. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.
54. Водні види рухової активності (аквааеробіка) як засіб зміцнення здоров'я.
55. Водні види рухової активності (акваджогінг) як засіб зміцнення здоров'я.
56. Катання на ковзанах як засіб зміцнення здоров'я.
57. Туризм як засіб зміцнення здоров'я.
58. Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я.
59. Рухливі ігри як засіб зміцнення здоров'я.
60. Особливості гігієни при заняттях на свіжому повітрі.

5.3. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка / А Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта

Навчальна дисципліна

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Варіант №0

1. Біг як засіб зміцнення здоров'я.

2. Плавання як засіб зміцнення здоров'я.

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол №__ від «__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на заліку за одне питання студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за іспит становить 30 балів.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

Денна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях 10 занять по 5 балів	10 x 5 = 50	Протягом семестру
2.	Написання реферату	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях (4 заняття по 5 балів)	4 x 5 = 20	Протягом семестру
2.	Написання реферату	20	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
4.	Підсумкова контрольна робота	20	Кінець семестру
	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Виконання практичних робіт на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацювати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег.

Максимальна оцінка за роботу на практичному занятті – 5 балів: 3 бали – письмове виконання завдання та 2 бали – усні відповіді на занятті/проходження тесту.

Критеріями для оцінювання письмового виконання завдання виступають:

Оцінка 3 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;
- студент вільно володіє знаннями й уміннями, які визначено програмою;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена.

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

• студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;

• студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;

• при доборі фактів припускається незначних помилок;

• власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;
- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь не самостійна;
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках.

Оцінка 0 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.

У студента, який виконав роботу за допомогою комп'ютерних програм – знижується оцінка за виконання письмової роботи на 1 бал.

Критеріями для оцінювання усного виконання завдання виступають:

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

Виступ сповнений власних аналітичних суджень, аргументованих співставлень, порівнянь та міжпредметних аналогій. Продемонстровано високий рівень володіння фактичними знаннями, що стосуються означеної теми, структура глибоко продумана. Виступ спонукає до подальшої дискусії та розбору суміжних тем в разі наявності часу. Додержано правил поведінки і мовленнєвого етикету в розмові.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

Означена тема відтворена самостійно, частково прослідковується ідея, проте непослідовність, емпіричність викладу заважають розумінню базових положень виступу. Помилки в мовному оформленні реплік тощо.

Критеріями для оцінювання виконання тестового завдання виступають:

Тест складається з 4 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 бала. Максимальна кількість балів на тесті становить 2 бали.

Приклад тесту

1. Що означає термін аеробіка?

А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;

Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;

В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка тощо);

Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.

2. Що таке фітбол-аеробіка?

А. Комплекс різноманітних рухів;

Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;

В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним

- наповненням, діаметром від 45 см;
 Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.
3. Що являє собою програма з бодібілдингу?
 А. Система фізичних вправ з каланетики;
 Б. Система фізичних вправ на м'язи черевного пресу;
 В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції (побудови) форми тіла;
 Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.
4. Яка мета занять калланетикою?
 А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;
 Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
 В. Індивідуальне тренування аеробікою;
 Г. Групове тренування фітнесом.

6.2.2. Написання реферату

Написання одного реферату оцінюється у 10 балів (денна форма навчання) та 20 балів (заочна форма навчання).

Написання реферату (денна форма навчання)

10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
8-9 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
6-7 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
4-5 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Написання реферату (заочна форма навчання)

20 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
15-19 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
10-14 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
5-9 балів (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 10 питань. Кожне питання оцінюється в 1 бал. Студент на контрольній роботі отримує максимально 10 балів.

Приклад тесту

1. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
 - А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
 - Б. Виконання вправ розминочко-відновлювального характеру;
 - В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
 - Г. Виконання вправ універсального характеру.
2. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?
 - А. З ходьби й стретчингу; Б. З стрибкових вправ; В. З силової гімнастики; Г. З еквілібристики.
3. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
 - А. Види спорту, чи їх елементи;
 - Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
 - В. Населення різних клімато-географічних зон;
 - Г. Здоров'я населення.
4. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
 - А. 10-хвилинні заняття;
 - Б. 30-хвилинні заняття;
 - В. 1 година;
 - Г. 2 години.
5. Який оптимальний обсяг рухової активності на тиждень у студентів?
 - А. 6–8 годин;
 - Б. 8–10 годин;
 - В. 10–14 годин;
 - Г. 14–18 годин.
6. Що найбільше впливає на здоров'я людини?
 - А. Зовнішнє середовище;
 - Б. Спосіб життя;
 - В. Біологічні фактори (спадковість);
 - Г. Медична допомога.
7. Що розуміється під загартуванням?
 - А. Купання в холодній воді й ходіння босоніж;
 - Б. Пристосування організму до впливу зовнішнього середовища;
 - В. Зміцнення здоров'я;
 - Г. Сонячні ванни.
8. Про функціональні можливості зовнішнього дихання можна судити по:
 - А. ЧСС;
 - Б. Максимальному споживанню кисню;
 - В. Величині життєвої ємності легень;
 - Г. Фізичній підготовленості.
9. Найбільш ефективними вправами для розвитку загальної витривалості є...
 - А. Біг на короткі дистанції;
 - Б. Біг на довгі дистанції;
 - В. Біг на середні дистанції;
 - Г. Все вище перераховане.
10. Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Французька школа» фізичного виховання?
 - А. Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
 - Б. Розроблено свій понятійний апарат;
 - В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
 - Г. Чітка схема проведення уроку.

6.2.4. Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з двох письмових питань (№1 і №2). Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 20 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Обґрунтуйте значення фізичної рекреації та відпочинку в контексті охорони здоров'я.
2. Назвіть види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та охарактеризуйте їх.

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістове розкриття питання (0–5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0–3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0–2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Альошина А.І., Випасняк І.П., Кашуба В.О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: колективна монографія. Луцьк: «Вежа-Друк», 2022. 536 с.
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2/2020. С. 59-66.
3. Бондаренко І. Г., Вербицький В. А., Біла А. А., Бондаренко О. В. Підготовка кадрів з фізичної культури та спорту: сучасні виклики та перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року, Львів, Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 22-26.
4. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с.
5. Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.
6. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 203 с.
7. Кочина М. Л., Біла А. А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.
8. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня ; ред. В. Зубаток. К.: Олімпійська література, 2019. 248 с.
9. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник / уклад.: І.Г. Васкан, Я.І.Єремія. - Чернівці : Чернівец. нац. ун-т, ш. КХ.Федьковича, 2020. 208 с.
10. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія / Анна Вікторівна Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с.
11. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
12. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
13. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с
14. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ;Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
15. Путятіна, Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5(79)). 2020. 65–70.
16. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.

7.2. Додаткові:

1. Біла А. А. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та їх сімей на природоохоронних територіях України. *Могиланські читання – 2024 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти* : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доповідей, 6–10 листопад 2024 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С. 1-7.

2. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник - Дніпро, 2022. 70 с.

3. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. С. 132–138.

4. Пангелова Н. С., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. Young Scientist. № 4.1 (68.1). April, 2019. 161 с.

5. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

6. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych Myroslava, Zakharina Ievgeniia, Hrybovska Iryna, Romanchuk Olha, Hutsulyak Victoria // Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20, Is.1. Art 44. P. 318-323.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. А. О. Тіняков. – Харків: НТУ «ХП», 2025. – 99 с. URI: <https://surl.lt/hwxfqk>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт URL:<http://www.nbu.gov.ua/>

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с. URI: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>

4. Пілатес. URI: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

5. Про затвердження Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1043-22#n15>
9 Використання досвіду Америки з організації оздоровчої рухової активності в Україні. <http://surl.li/micarp>

6. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>

7. Технологія організації оздоровчо-рекреаційного руху активності людей похилого віку під час активного дозвілля. URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/1593>