

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Когляр Ю.В.

“31” 08 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ

Іваненко І.М.

Гетманцев С.В.

Довгань Н.Ю.

Довгань Н.Ю.

Тупесв Ю.В.

Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Організація оздоровчо-рекреативної рухової активності	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2022 – 2023 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	8	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – практичні заняття – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	15	-
	30	-
	45	-
Відсоток аудиторного навантаження	50%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Організація оздоровчо-рекреативної рухової активності» дисципліни полягає в отриманні здобувачами вищої освіти теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для успішної майбутньої діяльності з організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та вмінні надавати рекреаційні послуги населенню.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти наступними **компетенціями**:

Інтегральна компетенція	ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та
--------------------------------	-----------	--

		характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
	СК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
	СК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя
	СК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови для вивчення дисципліни

Для освоєння дисципліни «Організація оздоровчо-рекреативної рухової активності» студенти використовують знання і практичні навички, сформовані в процесі вивчення дисциплін «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті», «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія рухової активності», «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті».

Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Зміст навчальної дисципліни – тематичні плани дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин					Самостійна робота студента	Форми контролю
			Аудиторні						
			лекційні	семінарські	практичні	лабораторні			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності									
1.	Основні поняття і характеристика фізичної рекреації у сучасному суспільстві	10	2	4			4	усна відповідь	
2	Поняття рекреаційної послуги як продукту рекреаційної діяльності	8	2	2			4	усна відповідь	
3	Засоби, методи та принципи фізичної рекреації	8	2	2			4	усна відповідь	
4	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	8	2	2			4	усна відповідь	
5	Модульний контроль	11		2			9	письмова робота	
	Разом за змістовим модулем 1	45	8	12			25		
Змістовий модуль 2. Рухова активність у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6	Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність	9	2	4			3	усна відповідь	
7	Танцювальні види рухової рекреації	11	2	6			3	практичне заняття	
8	Види рухової рекреації, засновані на взаємодії людини з тваринами	5	-	2			3	усна відповідь	
9	Рекреаційні заняття у підвищенні рухової активності різних груп населення	9	2	4			3	усна відповідь	
10	Туризм як вид рекреаційно-оздоровчих послуг	5		2			3	усна відповідь	
11	Модульний контроль	6	1				5	письмова	

								робота
	Разом за змістовим модулем 1	45	7	18			20	
	Разом по дисципліні	90	15	30			45	

4.Зміст навчальної дисципліни

3.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	год.
1	2	3
	Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	8
1	Тема 1. Основні поняття і характеристика фізичної рекреації у сучасному суспільстві 1. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних ін. п населення України 2. Основні поняття фізичної рекреації. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. Дозвілева діяльність. 3. Рекреаційна діяльність та рекреаційний потенціал 4. Функції рекреаційної діяльності 5. Мета, завдання, об'єкт і предмет вивчення «Фізична рекреація» . 6. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2
2	Тема 2. Поняття рекреаційної послуги як продукту рекреаційної діяльності 1.Сутність категорій «рекреаційна потреба», «рекреаційний попит», «рекреаційна послуга», «рекреаційна діяльність». 2. Рекреаційна діяльність та її еволюція, сутність, ознаки та функції. 3.Цикл рекреаційної діяльності (ЦРД)	
1	2	3
	4.Класифікація рекреаційної діяльності. 5. Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб.	2
3	Тема 3. Засоби, методи та принципи фізичної рекреації 1. Засоби ФР та їх характеристика. Оздоровчо-рекреаційні вправи 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності Норма рухової активності 3. Характеристика методів визначення рухової активності	2
4	Тема.4 Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Класифікація рекреаційної діяльності. 2. Форми проведення оздоровчо-рекреаційних занять та їх характеристика. 3. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
	Змістовий модуль 2. Різновиди оздоровчо-рекреаційних послуг: напрямки організації рухової активності у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку	
5	Тема. 5 Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність 1. Спортивні і рухливі ігри як засоби рекреації 2. Анімаційно-дозвілева діяльність 3. Квест як рекреаційно-дозвілева діяльність та методика його організації і проведення.	2

	4. Кінест технології як засіб рекреаційної рухової діяльності	
6	Тема. 6 <i>Танцювальні види рухової рекреації</i> 1. Соціальні танці та їх класифікація 2. Оздоровча спрямованість танцювання 3. Види соціальних танців та танцювальні флешмоби	2
7	Тема. 7 <i>Рекреаційні заняття у підвищенні рухової активності різних груп населення</i> 1. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення 2. Сімейний відпочинок і рухова діяльність. Фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання та відпочинку. 3. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку 4. Методика проведення та визначення ефективності оздоровчо-рекреаційних занять циклічного характеру у аеробному режимі енергозабезпечення. 5. Екстремальні види спорту як оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних верств населення 6. Види фізичних вправ для рекреаційних занять зі школярами та студентською молоддю (роллінг, джампінг, роупскіппінг, workout та ін..).	2
8	Модульний контроль	1

4.2. Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові) заняття

№	Тема заняття	год.
1	2	3
	Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	12
1	Тема 1. Основні поняття і характеристика фізичної рекреації у сучасному суспільстві 1. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення України 2. Основні поняття фізичної рекреації. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. Дозвілева діяльність. 3. Рекреаційна діяльність та рекреаційний потенціал 4. Функції рекреаційної діяльності 5. Мета, завдання, об'єкт і предмет вивчення «Фізична рекреація» . 6. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	4
2	Тема 2. Поняття рекреаційної послуги як продукту рекреаційної діяльності 1. Сутність категорій «рекреаційна потреба», «рекреаційний попит», «рекреаційна послуга», «рекреаційна діяльність». 2. Рекреаційна діяльність та її еволюція, сутність, ознаки та функції. 3. Цикл рекреаційної діяльності (ЦРД) 4. Класифікація рекреаційної діяльності. 5. Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб	2
3	Тема 3. Засоби, методи та принципи фізичної рекреації 1. Засоби ФР та їх характеристика. Оздоровчо-рекреаційні вправи 2. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності Норма рухової	2

	активності 3. Характеристика методів визначення рухової активності	
4	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності 1. Класифікація рекреаційної діяльності. 2. Форми проведення оздоровчо-рекреаційних занять та їх характеристика. 3. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
5	Модульний контроль	2
	Змістовий модуль 2. Різновиди оздоровчо-рекреаційних послуг: напрямки організації рухової активності у забезпеченні оздоровлення та активного відпочинку	18
6	Тема. 5 Туризм як вид рекреаційно-оздоровчих послуг 1. Поняття і класифікація туристсько-оздоровчих послуг. 2. Функціональна структура туристично-оздоровчих послуг. 3. Особливості туристсько-оздоровчих послуг	2
1	2	3
7	Тема. 6 Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність 1. Спортивні ігри як засоби рекреації 2. Рухливі ігри як засоби рекреації 3. Кінест технології як засіб рекреаційної рухової діяльності	2
8	Тема. 7 Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність 1. Анімаційно-дозвілева діяльність 2. Квест методика його організації і проведення.	2
9	Тема. 8 Танцювальні види рухової рекреації 1. Ознайомлення з латиноамериканськими танцями 2. Ознайомлення з латиноамериканськими танцями 3. Кінест танці та інші види танцювальної рекреації	4
10	Тема. 9 Танцювальні види рухової рекреації 1. Popular Country Line Dances 2. Танцювальний флешмоб	2
11	Тема. 10 Види рухової рекреації, засновані на взаємодії людини з тваринами 1. Основні критерії придатності коней для рекреації та реабілітації 2. Кінні прогулянки 3. Кінний туризм	2
12	Тема. 11 Рекреаційні заняття у підвищенні рухової активності різних груп населення 1. Сімейний відпочинок і рухова діяльність. Фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання та відпочинку. 2. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку 3. Методика проведення та визначення ефективності оздоровчо-рекреаційних занять циклічного характеру у аеробному режимі енергозабезпечення. 4. Екстремальні види спорту як оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних верств населення 5. Види фізичних вправ для рекреаційних занять зі школярами та студентською молоддю (ролліг, роупскіпінг, workout та ін.).	4

5. Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни:

- опрацювання лекційного матеріалу *1 година на 1 лекцію*;
- підготовка до практичних занять – *2 год/1 заняття*;
- опрацювання питань, що винесені на самопідготовку, написання рефератів, створення презентацій, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій, рішення задач з теми – *мінімум 5 годин на 1 роботу*;
- підготовка до контрольних заходів – *(10) год. на 1 захід*.

Завдання для самостійної роботи

№	Тема заняття /види	год.
1	2	3
1	Тема 1. Основні поняття і характеристика фізичної рекреації у сучасному суспільстві Підготовка до практичних занять; опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	4
2	Тема 2. Поняття рекреаційної послуги як продукту рекреаційної діяльності Підготовка до практичних занять; опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	4
3	Тема 3. Засоби, методи та принципи фізичної рекреації Підготовка до практичних занять; опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	4
4	Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності Підготовка до практичних занять; опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	4
5	Підготовка до модульного контролю	9
1	2	3
6	Тема. 5 Туризм як вид рекреаційно-оздоровчих послуг Підготовка до практичних занять; виконання д.з.	3
7	Тема. 6, 7 Ігрова рекреаційно-дозвілева діяльність Підготовка до практичних занять; виконання д.з.	3

8	Тема. 8, 9 <i>Танцювальні види рухової рекреації</i> Підготовка до практичних занять; виконання д.з.	3
9	Тема. 10 <i>Види рухової рекреації, засновані на взаємодії людини з тваринами</i> Підготовка до практичних занять; виконання д.з.	3
10	Тема. 11 <i>Рекреаційні заняття у підвищенні рухової активності різних груп населення</i> Підготовка до практичних занять, написання реферату	3
	Підготовка до модульного контролю	5
	Разом	45

Теми рефератів

1. пляжний волейбол як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Скандинавська ходьба як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності
3. **BELLYDANCE** як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності
4. Оздоровчо-рекреаційної рухова активність у парках і зонах відпочинку
5. Більярд як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності
6. Нові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності
7. Скелелазання як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності
8. Спелеотуризм вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності

6. Забезпечення освітнього процесу

В процесі навчання застосовуються засоби мережі інтернет, такі як Moodle, особливо для тих здобувачів, які знаходяться на змаганнях, навчально-тренувальних зборах чи тих, хто з поважної причини не зміг бути присутнім на заняттях і на дистанційній формі навчання. А також використовуються: навчальні посібники; опорні конспекти лекцій, презентації; робоча навчальна програма; засоби підсумкового контролю.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів (у разі відсутності заключного іспиту). Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту (за його наявності). Форма і способи одержання відсутніх балів визначаються викладачем. Це може бути

опитування (письмовий, усний) за темами пропущених занять, тестування, тобто студент повинен виконати на «задовільно» необхідний мінімум навчальних робіт, який не був виконаний в семестрі.

Студент, який отримав за всі контрольні заходи (КЗ) протягом семестру не менше 60 балів, за його бажанням, може бути звільненим від підсумкової форми контролю. Студент, який набрав за всі КЗ менше 60 балів, складає підсумковий контрольний захід, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модулів необхідну мінімальну суму 50 балів. Перелік питань для підготовки до підсумкового контролю з дисципліни надається студентам завчасно (додаток А).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання самостійної роботи, а саме рівень її виконання.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Критерії оцінювання усної відповіді або практичної роботи на занятті

Бали за заняття	Критерії оцінювання
3	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки, матеріал виконаний в повному обсязі
2	Студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, але не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки, матеріал виконаний частково
1	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія, матеріал викликає значні утруднення

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Форма контролю	Максимальна кількість балів
Участь у практичних заняттях	15x3 бали = 40 балів
Модульний контроль	2x10 балів = 20 балів
Реферат	1x5 балів = 5 балів
Залік	30
Всього	100

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

Галузь знань: 01 «Освіта»

Спеціальність: Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна – «Організація оздоровчої рекреативно-рухової діяльності»

ЗАЛКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Визначте сутність категорій «рекреаційна потреба», «рекреаційний попит», «рекреаційна послуга», «рекреаційна діяльність».
2. Опишіть методiku проведення та визначення ефективності оздоровчо-рекреаційних занять циклічного характеру у аеробному режимі енергозабезпечення.
3. Охарактеризуйте технологію організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання

Затверджено на засіданні кафедри Теорії та методики фізичного виховання № ___ від _____

Завідувач кафедри

Розробник

Оцінка виставляється згідно з існуючим положенням за чотирибальною системою: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно». Шкала оцінювання в КМСОНП та ECTS представлена у таблиці. При оцінюванні враховується:

- повнота та правильність виконання завдання;
- вміння диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання;
- вміння викладати матеріал на папері логічно, послідовно.

Порядок оцінювання питання залікового білету:

Бали	Критерії оцінювання письмового питання
10 *	Послідовна і повна відповідь на поставлені запитання.
9 *	У відповіді зроблена неprincipова помилка несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.
8 *	У відповіді зроблені деякі неprincipові помилки, несуттєвого характеру, при повних знаннях програмного матеріалу.
7 – 6 *	У відповіді зроблено деякі помилки, при не повних знаннях програмного матеріалу.
5 – 4 *	Недостатня повнота викладення матеріалу, наявність неточності при викладенні теоретичних питань. Порушення логічної послідовності викладення матеріалу.
3 – 2 *	Відсутність знань по більшій частині матеріалу, погане засвоєння положень курсу.

* під час оцінювання відповіді, викладач визначає отриману кількість балів здобувачем вищої освіти, у встановлених інтервалах. Під час визначення кількості балів, в межах певного інтервалу, необхідно враховувати наступні критерії: вірно сформовані визначення, відповідно до діючих стандартів; використання термінології без спотворень; за необхідності наявність ілюстративної частини відповіді.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час комп'ютерного тестування, виконання творчих завдань та заліку заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час виконання практичних завдань на заняттях.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. –К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248с.
3. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. – 194 с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Додаткова

1. Альошина А. Спортивна анімація в місцях активного відпочинку / А. Альошина, Р. Іваніцький, О. Бичук. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 25–27.
2. 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.
3. Пангелов С.Б. Особливості використання вільного часу населення України / С.Б. Пангелов // Гуманітарний збірник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені

- Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький: ФОП Кузмичова Р. Ю. – 2011. – Вип. 2. – С. 367 – 370.
4. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданов, М.М. Линець та ін.. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
 5. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є.Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). –С. 9 – 22.
 6. Рут П. Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності / П. Рут, Є. Рут, Б. Мицкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. - №. 4 (16). – С. 48 – 51.
 7. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. – 46 с.
 8. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

Програмні питання з курсу «Організація оздоровчо-рекреативної рухової активності» для підготовки до підсумкового контролю

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Організація оздоровчо-рекреативної рухової активності»?
2. Чому теорія і технології організація оздоровчо-рекреативної рухової активності є науковою дисципліною?
3. Чому організація оздоровчо-рекреативної рухової активності є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення організація оздоровчо-рекреативної рухової активності?
5. Що є об'єктом вивчення організація оздоровчо-рекреативної рухової активності?
6. Що є суб'єктом вивчення організація оздоровчо-рекреативної рухової активності?
7. Дайте визначення поняття рухова рекреація.
8. Які основні ознаки рухової рекреації?
9. Які основні функції рухової рекреації?
10. Які основні форми занять рухової рекреацією?
11. Перерахуйте види фізичної рекреації.
12. Розкрийте правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення України
13. Сутність категорій «рекреативна потреба», «рекреативний попит», «рекреативна послуга», «рекреативна діяльність».
14. Дайте визначення поняттю цикл рекреаційної діяльності (ЦРД)
15. Схарактеризуйте засоби фіз. рекреації.
16. Наведіть класифікацію програм оздоровчо-рекреативної рухової активності
17. Охарактеризуйте види рекреаційної діяльності студентів
18. Охарактеризуйте види рекреаційної діяльності школярів
19. Охарактеризуйте види рекреаційної діяльності осіб похилого віку
20. Визначте види та способи організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та відпочинку.
21. Опишіть методику проведення та визначення ефективності оздоровчо-рекреативних занять циклічного характеру у аеробному режимі енергозабезпечення.
22. Охарактеризуйте екстремальні види спорту як оздоровчо-рекреативну рухову активність різних верств населення

23. Опишіть сутність кінних прогулянок як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності
24. Опишіть сутність кінного туризму як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності
25. Схарактеризуйте анімаційно-дозвілеву діяльність та її значення для рекреації населення.
26. Опишіть методику організації і проведення квесту. Схарактеризуйте його з точки зору рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
27. Назвіть класифікацію видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
28. Назвіть основні ознаки ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
29. Назвіть основні компоненти ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
30. Схарактеризуйте поняття «туризм» як вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
31. Дати характеристику workout, як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
32. Надайте характеристику роупскіпінгу як виду рекреаційно-оздоровчої дозвілевої рухової активності.
33. Схарактеризуйте Country Line Dances як вид рекреаційно-оздоровчої дозвілевої рухової активності.
34. Опишіть завдання рекреативного туризму.
35. Опишіть принципи організації спортивно-оздоровчих послуг з туризму.
36. Дайте визначення поняттю «методика оздоровчо-рекреаційної підготовки»
37. Назвіть загальні методи оздоровчо-рекреаційних занять, охарактеризуйте їх.
38. Що таке дозвілева діяльність? Яке її значення?
39. Визначте види рекреаційно-оздоровчої рухової активності під час сімейного відпочинку
40. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого віку.
41. Надайте характеристику активному відпочинку в структурі рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
42. Наведіть класифікацію рекреаційної діяльності.
43. Опишіть норми рухової активності для різних категорій населення.
44. Схарактеризуйте форми проведення оздоровчо-рекреаційних занять.
45. Схарактеризуйте види рекреаційно-оздоровчої рухової активності циклічного характеру.

46. Які основні види шиккування групи при проведенні занять зі спортивної анімації Ви знаєте?
47. Охарактеризуйте стилі викладання та фази занять при проведенні занять зі спортивної анімації.
48. Охарактеризуйте загальні принципи побудови хореографії в спортивній анімації
49. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів водних видів спорту.
50. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на виробництві.
51. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.
52. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання
53. Надайте характеристику основних напрямків оздоровчої фізичної культури.
54. Схарактеризуйте соціальний танець як вид рекреаційно-оздоровчої дозвілевої рухової активності
55. Надайте характеристику латиноамериканським танцям як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
56. Надайте характеристику аргентинському танго як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
57. Надайте характеристику європейським танцям як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
58. Надайте характеристику танцювальному флешмобу та спортивним флешмобам виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
59. Надайте визначення основним поняттям предмету «Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності».
60. Охарактеризуйте принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.