

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
_____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05. 2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
_____ Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
_____ Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____
освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____
факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Мирошніченко В.О.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 17 «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>4 курс</i>
Семестр	<i>7</i>
Лекційні заняття	<i>15 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>75 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>3 год.</i>
самостійна робота студента	<i>5 год.</i>

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета викладання навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності» є сприяння оволодіння студентами технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності та методиками використання оздоровчої фізичної культури в роботі з різними верствами населення, в тому числі і з мешканцями сільських територіальних громад та працівниками підприємств аграрного виробництва.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів із спеціальними знаннями галузі оздоровчо-рекреаційної фізичної культури;
- надати необхідні знання з методики використання оздоровчої фізичної культури в роботі з різними верствами населення;

- навчити студентів основам використання творчого планування, проведення, контролю та оцінювання ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з різними верствами населення;
- навчити студентів основам використання творчого планування, проведення, контролю та оцінювання ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом тих, хто займається;
- сприяти формуванню професійно-педагогічних вмінь та навичок, які необхідні для впровадження оздоровчої фізичної культури до роботи з особами різного віку, статі та з різним рівнем фізичної підготовленості.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність: 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 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

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 13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

3. ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності»
повного терміну денної форми навчання

Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	Тижні	Усього	у тому числі		
			л	пр	ср
Змістовний модуль 1					
Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна					
Тема 1.1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	1	16	2	4	10
Тема 1.2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	3	16	2	4	10
Тема 1.3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	5	16	2	4	10
Тема 1.4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в територіальних громадах	7	16	2	2	10
Разом за модулем 1	-	64	8	14	40
Змістовний модуль 2					
Організаційно-методичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності					
Тема 2.1. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	9	16	2	4	10
Тема 2.2. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	11	16	2	4	10
Тема 2.3. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	13	16	2	4	10
Тема 2.4. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	15	10	1	4	5
Разом за модулем 2	-	58	7	16	35
Усього годин	15	120	15	30	75

4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна	2
2	Рухова активність та її значення для здоров'я людини	2
3	Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2
4	Взаємозв'язок діяльності органів і систем організму людини з руховою активністю	2

5	Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	2
6	Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ. Адаптація, її види та фази	2
7	Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	2
Змістовний модуль 2		
8	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя	2
9	Основні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного, середнього і старшого віку	2
10	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	2
11	Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з використанням засобів атлетичних і косметичних видів гімнастики	2
12	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	2
13	Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з використанням елементів різних систем гімнастики	2
14	Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
15	Біологічний, психологічний та соціальний аспекти процесу розвитку людини	2
Всього годин		30

5. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	2
2	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище	2
3	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	2
5	Основні поняття і класифікація видів рекреаційнооздоровчої рухової активності	2
6	Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор	2
7	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту	2
8	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводних видів спорту	2
9	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики	2
10	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств	2
11	Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму	2
12	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	2
13	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості	2
14	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю	2
15	Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру	2

16	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі	2
17	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі туризму	2
18	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів народного танцю	2
19	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів єдиноборств	2
20	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів водних видів спорту	2
21	Характеристика рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	2
Змістовний модуль 2		
22	Технології рухової активності аеробної спрямованості	2
23	Підготувати есе на тему: «Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв»	2
24	Дайте характеристику фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики	2
25	Дайте сучасні уявлення про особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	2
26	Дайте характеристику професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	2
27	Дайте характеристику позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення	2
28	Проаналізуйте технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосування укра	2
29	Дайте характеристику педагогічним тестам для оцінки результатів оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2
30	Напишіть есе на тему: «Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності»	2
31	Напишіть есе на тему: «Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення»	2
32	Напишіть есе на тему: «Характеристика методів визначення рухової активності»	2
34	Напишіть есе на тему: «Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами»	2
35	Охарактеризуйте причини, що мотивують молодь до занять фізичними вправами та причини, що заважають цьому	2
36	Дайте характеристику основам оздоровчого тренування серед населення	2
37	Розробіть програма фітнес програму оздоровчо-рекреаційної спрямованості	3
Всього годин		75

6. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ, ЗРАЗКИ ТЕСТІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТАМИ

6.1 Контрольні питання

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?
3. Чому ОРРА є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРРА?

5. Що є об'єктом вивчення ОРРА?
6. Що є суб'єктом вивчення ОРРА?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
11. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
12. Дайте визначення поняттю «рекреація».
13. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
14. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
15. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?
16. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової діяльності?
17. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».
18. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
19. Назвіть специфічні напрямки фізичної культури.
20. Дайте визначення поняттю «рекреація».
21. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
22. Яким є обсяг ОРРД дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
23. Які розрізняють видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища?
24. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової діяльності?
25. Дайте визначення поняттю «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності».
26. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності?
27. Перерахуйте форми і види оздоровчо-рекреаційної діяльності.
28. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
29. Охарактеризуйте біг з погляду його впливу на організм людини.
30. Яка має бути швидкість, тривалість і кратність занять оздоровчим бігом?
31. Як визначати навантаження під час бігу. Обґрунтуйте.
32. Назвіть позитивні сторони плавання для зміцнення здоров'я людини.
33. Які стилі плавання ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
34. Наведіть класифікацію рухливих ігор.
35. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?

36. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
37. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
38. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
39. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
40. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
41. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
42. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
43. У чому ефективність степ-аеробіки?
44. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
45. Що таке сайклінг і спіннінг?
46. Охарактеризуйте шейпінг.
47. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
48. Як запобігти травмам у процесі силової підготовки?
49. З якою метою проводяться туристичні походи?
50. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
51. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
52. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
53. Опишіть класифікацію видів туризму.
54. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
55. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.
56. Назвіть позитивні сторони для зміцнення здоров'я від їзди на велосипеді.
57. Які види маршрутів та типи велосипедів обирати?
58. Розкрийте біг та катання на лижах з оздоровчої сторони.
59. Як підібрати лижі і палиці відповідно зросту, маси тіла, виду спорту?
60. Охарактеризуйте особливості катання на ковзанах.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР__бакалавр__ спеціальність __017__ «Фізична культура і спорт»	Кафедра __фізичного виховання__ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №_1_ з дисципліни <u>Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності</u>	Затверджую Зав. кафедри Костенко М.П. _____20__р._
Екзаменаційні запитання			
1. Охарактеризуйте історію походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні?			
2. Назвіть поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-			

рекреаційною руховою діяль ?

Тестові завдання різних типів

1. Вставте пропущене слово у реченні:

..... добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо;

(у бланку відповідей подати двома
словами)

2. Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Французька школа» фізичного виховання?

1	Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
2	Розроблено свій понятійний апарат;
3	Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
4	Чітка схема проведення уроку

3. Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Сокольська школа» фізичного виховання?

- А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
- Б. Створені комбінації вправ та логічні переходи від однієї вправи до іншої;
- В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ;
- Г. Все вище перераховане.

4. Оберіть правильну відповідь. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?

1	В Європі у 80-х роках;
2	В Азії у 70-х роках;
3	В США у 90-х роках;
4	В Бразилії у 95-х роках

5 Установіть відповідність між методиками оздоровчо-рекреаційної підготовки :

1. Ознайомлення 2. Розучування 3. Тренування	А сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухового уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному, у виконанні та її призначенні; В. спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. С. спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей. Д. функціональний, період відновлення функцій.;
--	--

6. 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 функцій зовнішнього дихання;	В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
Б. Виконання вправ розминочко-	Г. Виконання вправ універсального характеру

відновлювального характеру;	
7. Який вклад у розвиток рухової активності внесла «Французька школа» фізичного виховання?	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»; 6 шт; 2. Розроблено свій понятійний апарат; 3. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід; 4. Чітка схема проведення уроку; 5. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку 	
8 Яка різниця між сайклингом і спіннінгом?	
<p>А. Під час сайклинга навантаження розподіляться майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, а спіннінг розвиває в основному нижню частину</p> <p>В. Під час сайклинга навантаження розподіляться в основному на нижню частину тіла, то спіннінг розвиває майже рівномірно верхню і нижню частини тіла;</p> <p>С. Спіннінг нагадує швидкісну їзду, як на велогонках, а сайклинг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;</p> <p>Д. Не має великої різниці.</p> <p>Е. Фізкультурно-оздоровчий.</p>	
9. Що являє собою тест К. Купера?	
<ol style="list-style-type: none"> А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді); Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді); В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді); Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді). 	
10. Вставте пропущене слово у реченні:	
.... це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму жінки, що включає спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування..	

6.3 Варіант тестів до модульної контрольної роботи 1

- 1) До якого циклу дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
 - А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
 - Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про закономірності функціонування і розвитку ОРРА;
 - В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
 - Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;
- 2) Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?
 - А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
 - Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційнооздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
 - В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
 - Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;
- 3) Чому ОРРА є навчальною дисципліною?
 - А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
 - Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
 - В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
 - Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;
- 4) Що є предметом вивчення ОРРА?
 - А. Система доступних для населення видів спорту;

- Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРА;
В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
Г. Основні положення теорії фізичного виховання;
- 5) Що є об'єктом вивчення ОРРА?
А. Основні положення теорії фізичного виховання;
Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;
- 6) Що є суб'єктом вивчення ОРРА?
А. Основні положення теорії фізичної культури;
Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;
- 7) З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
А. Загальна педагогіка;
Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
В. Анатомія;
Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 8) За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
А. Кожен 20 українець є інвалідом;
Б. Кожен другий українець є інвалідом;
В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;
Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;
- 9) Що доводить, що ОРРА є ефективним напрямом покращення рухової активності різних груп населення в Україні?
А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і т.д;
Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
В. Практика фізичного виховання школярів; Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;
- 10) Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності? А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
В. Систему фізичного виховання дорослих;
Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;
- 11) Що означає термін у перекладі з грецької мови "турнкуст"?
А. Доступні види спорту;
Б. Система емпіричних та теоретичних знань про ОРРА;
В. Мистецтво державного управління;
Г. Мистецтво спритності?;
- 12) Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
А. Технічний компонент ОРРА;
Б. Фізіологічні засади фізичних вправ;
В. Наукові досягнення інших наук;
Г. Педагогічний бік тренувань.
- 13) 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;
- 14) Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ;
Г. Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.
- 15) Які специфічні ознаки властиві ОРРА?
А. Доступність;
Б. Використання у вільний час;
В. Групові та/або самостійні заняття;
Г. Спрямованість на вищі досягнення;
- 16) Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури;
Б. Організація спортивної активності;
В. Протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.
- 17) Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?
А. Спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);
Б. Спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
В. Спеціально організована трудова діяльність;
Г. Спеціально організована рухова активність, яка може бути добровільною (що проводиться у вільний від навчання час);
- 18) Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
А. Види спорту, чи їх елементи;
Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
В. Населення різних кламато-географічних зон;
Г. Здоров'я населення;
- 19) Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
А. 30-хвилинні заняття;
Б. 10-хвилинні заняття;
В. 1-6 днів на тиждень;
Г. 4-6 днів на тиждень.
- 20) Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?
А. Так;
Б. Ні;
В. І так і ні;
Г. В окремих випадках;

6.4 Варіант тестів до модульної контрольної роботи 2

- 1) В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
А. Рекреаційних;
Б. Спортивних;
В. Оздоровчих;
Г. Фітнес-програмах.
- 2) Що представляють собою спортивні програми?
А. Техніку виконання спортивних вправ;
Б. Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи; В. Наукові досягнення спортивних наук; Г. Засоби фізичного виховання.
- 3) Що представляють собою фітнес-програми?

- А. Заняття спортивними вправами;
- Б. Заняття фізичними вправами;
- В. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
- Г. Заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.

4) Що представляють собою рекреаційні програми?

- А. Розроблені правила проведення та структура уроку;
- Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
- В. Заняття фізичними вправами розважального характеру;
- Г. Розроблена спеціальна термінологія з назвами вправ рекреаційного характеру.

5) Що представляють собою оздоровчі програми?

- А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
- Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
- В. Групові та/або самостійні заняття;
- Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

6) На які види поділяються спортивні програми?

- А. Спортивно-оздоровчі;
- Б. Офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України;
- В. З протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
- Г. Неофіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

7) На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?

- А. На одному виді рухової активності;
- Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
- В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
- Г. На поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.

8) В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?

- А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
- Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
- В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
- Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.

9) При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?

- А. Емоційна складова;
- Б. Систематичність занять;
- В. Контингент учасників;
- Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

10) Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?

- А. В газетах;
- Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
- В. В спортивній популярній літературі;
- Г. В окремих літературних джерелах;

11) Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?

- А. Установка на досягнення кінцевого результату тренувань;
- Б. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

В. Кінцева установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

Г. Заклучна установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар).

12) 1) Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?

А. Техніка виконання спортивних вправ; Б. Вправи з фітнесу оздоровчого напрямку; В. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

Г. Зміст програми (де не вказуються назви і зміст етапів тренування, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ).

13) Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?

А. Методи контролю та оцінки;

Б. Номери занять фізичними вправами;

В. Перелік теоретичних і практичних занять;

Г. Заходи з профілактики різноманітних захворювань.

14) Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?

А. Правила проведення уроків;

Б. Комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;

В. Темі занять фізичними вправами розважального характеру;

Г. Заходи безпеки та застереження.

15) Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?

А. Вступ до програми;

Б. Головний розділ;

В. Спеціальна література та джерела;

Г. Заклучна частина;

16) Що є основою стретчингу?

А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;

Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;

В. Протистояння зростаючої гіподинамії; Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.

17) Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?

А. На одному виді рухової активності;

Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;

В. Спеціально організована трудова діяльність;

Г. Оцінка фізичного стану тих, хто займається.

18) Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?

А. Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO);

Б. Європейська конфедерація "Спорт и здоров'я" (CESS);

В. Науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія);

Г. Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA).

19) Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?

- А. Стресогенні фактори;
 - Б. Заходи формування свідомого ставлення до участі в програмі;
 - В. Націленість на отримання задоволення від занять;
 - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.
- 20) Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?
- А. Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури;
 - Б. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України;
 - В. Інститут передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук;
 - Г. Київський національний університет ім. Драгоманова;

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Використання методів навчання в процесі викладання навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної діяльності» зумовлено пізнавальним і виховним значенням цього курсу та його місцем у системі підготовки фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», а також метою та завданнями його вивчення.

При викладанні дисципліни застосовуються такі методи навчання, як:

1. Репродуктивний.
2. Проблемного навчання.
3. Евристичний (частково-пошуковий).
4. Дослідницький.

Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів здійснюється через застосування таких форм навчання, як:

- проблемні лекції, лекції теоретичного моделювання;
- практичні-дискусії, практичні - розгорнуті бесіди;
- ділові ігри (елементи);
- презентації навчальних матеріалів;
- застосування наочних матеріалів;
- робота в Інтернеті, бібліотеці;
- застосування методу «case-study»;
- застосування методу «круглого столу»;
- консультації (настановні, контрольні, проблемні).

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10, видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу

і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

Таблиця 1

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Змістовний модуль 2. Організаційно-методичні основи оздоровчо - рекреаційної рухової діяльності	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	10

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни

«Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної діяльності»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях(оцінюється до 10 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Буде відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
7-8	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
5-6	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання 10 тестових завдань модульної контрольної роботи (оцінюється до 10 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

Таким чином, студент може отримати максимально 10 балів за надані 10 правильних відповідей в тесті.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу

7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10балів).

11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної діяльності» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с.

2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

3. 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.

4. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і

студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Додаткові:

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: С. 59–66

2. Гета А.В. Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності / А.В. Гета // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 116-119.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня К.: Олімпійська література, 2011.224 с.

5. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.

6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (цитовано 17 листопада 2020).

8. Рибалко Л.М. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 150 с.

Інформаційні ресурси

1. Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника. URL.: <http://www.lsl.lviv.ua> Львівська обласна універсальна наукова бібліотека URL.: <http://www.lounb.lviv.ua>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

5. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

6. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>