

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
фітнесу та рекреації  
31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф

Жданова О. М.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**  
**з дисципліни «Фізична рекреація**  
**рівень вищої освіти «магістр»**  
**(спеціальність 017 «фізична культура і спорт»**  
**для студентів 6 курсу та 6 курсу ФП та ЗО)**

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

**Самостійна робота №1**

Сфери рекреації у фізичній культурі

Студентові необхідно охарактеризувати використання поняття "рекреація" залежно від сфери застосування (конспект).

**Самостійна робота №2**

Теорія мотивації діяльності різних груп населення

Студентові необхідно проаналізувати теорії мотивації щодо залучення різних груп населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності (конспект).

**Самостійна робота №3**

Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я

Студентові необхідно надати характеристику стану здоров'я населення України та проаналізувати вплив різновидів рекреаційно-оздоровчих занять на збереження і зміцнення здоров'я різних вікових груп (конспект).

**Самостійна робота №4**

Раціональне харчування як фактор здорового способу життя

Студентові необхідно проаналізувати власний раціон харчування та надати рекомендації щодо його корекції (конспект).

**Самостійна робота №5**

Використання оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності

Написати реферат на тему: Особливості використання оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності (вид заняття за вибором студента).

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
  - кафедра;
  - назва реферату;
  - виконавець (П.І.П., група, факультет);
  - місто, рік.
2. Зміст (план).
  3. Вступ.
  4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
  5. Висновки.
  6. Захист реферату.

### **Самостійна робота №6**

Особливості проведення піших прогулянок

Студентові необхідно проаналізувати особливості проведення піших прогулянок з різними віковими групами (конспект).

### **Самостійна робота №7**

Аналіз українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

Студентові необхідно проаналізувати особливості використання українських народних ігор, розваг та забав у фізкультурно-оздоровчої діяльності (конспект).

### **Самостійна робота №8**

Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі

Студентові необхідно проаналізувати особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційно-оздоровчій діяльності (конспект).

## **Рекомендована література**

### **Основна**

1. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

### **Допоміжна**

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – К. : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014. – 280 с.

2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 370с.

3. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа, В. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. Усачов Ю. О. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / Ю. О. Усачов, В. Б. Зінченко, В. О. Жуков. – Режим доступу: [www.ekmair.ukma.kiev.ua](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua).
2. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема [Електронний ресурс] / Тетяна Круцевич, Олена Андреева <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle>
3. Круцевич Т. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Круцевич Т. Ю.; Безверхня Г. В. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1187>.