

«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 «Теоретичні основи фізичної рекреації»
рівень вищої освіти «магістр»
(спеціалізація «фізичне виховання»
для студентів 5 курсу ПО та 6 і 7 курсів ФП та ЗО)

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

Самостійна робота №1

Основні закономірності розвитку сфери рекреації
Студентові необхідно охарактеризувати основні закономірності розвитку рекреації (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

Студентів необхідно проаналізувати особливості проведення піших прогулянок з різними групами населення (конспект).

Самостійна робота №7

Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння"

Студентів необхідно проаналізувати особливості проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у регіональному ландшафтному парку "Знесіння" (конспект).

Самостійна робота №8

Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі

Студентів 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 : Олімп. л-ра, 2010. – 370с.
3. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа, В. Пилат. – Л. : 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.
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>.