

**Міністерство освіти і науки України  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського**

**Кафедра фітнесу та рекреації**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ**

**галузь знань**                    24 Сфера обслуговування  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** 241 – готельно-ресторанна справа  
(шифр і назва напрямку)

**підготовки**                    бакалаврів  
(рівень вищої освіти)

Львів  
2019 рік

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фітнес і рекреація» для студентів за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа

III с. (денна форма навчання),  
Розробник: доцент, к.фіз.вих. Шевців У.С.

Програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “\_\_”серпня 2019 року №  
Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

(підпис)

( Жданова О.М. )

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму  
Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів 3	Галузь знань:  01 – Освіта	Варіативна	
Модулів 2	Спеціальність (професійне спрямування): 073 – менеджмент	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів 2		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			
Загальна кількість годин 90		3-й	
	<b>Лекції</b>		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 2 самостійної роботи студента 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	14 год.	
		<b>Семінарські</b>	
		16 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	
		<b>Індивідуальні завдання -</b>	
	Вид контролю: залік		

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 30/60

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни “Фітнес і рекреація” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 241 – готельно-ресторанна справа.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: організація рекреаційної діяльності з різними верствами населення.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна вивчається студентами на базі знань, отриманих у попередні роки навчання з: соціології, психології, педагогіки, інформатики, туризму, ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи рекреації
2. Основні види фітнес тренувань

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни “Фітнес і рекреація” є: формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у рекреаційній діяльності.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фітнес і рекреація» є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення;
- сформуванню уявлення про різноманітні види рухової активності;
- сформуванню у студентів практичні навички щодо різноманітних видів рухової активності;

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

#### **знати :**

- основні поняття і терміни фітнесу та рекреації;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.
- основні форми і засоби фітнесу та рекреації;
- рекреаційні зони масового відпочинку;

#### **вміти:**

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;

- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

**застосовувати** засоби відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.);

**застосовувати** різноманітні форми і засоби фітнесу та рекреації з різними верствами населенням.

- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фітнесу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90/30 годин /3 кредити ECTS.

Після проходження курсу навчальним планом передбачено складання іспиту.

Головними формами роботи з вивчення дисципліни є: лекції та семінарські заняття.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовний модуль 1** «Теоретичні основи рекреації» спрямований на вивчення основних понять ФіР, історичних аспектів розвитку ФіР, законодавчих та організаційних основ ФіР; принципів, мети та завдань ФіР, організаційних форм ФіР.

**Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація” – 2 год.**

Розглядається як навчальна дисципліна: предмет, завдання, засоби. Дається тлумачення основним поняттям фітнесу і рекреації: рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін. Висвітлено предмет, сутність, класифікація, форми і засоби, функції рекреації у суспільстві.

**Тема 2. Засоби та методи фізичної рекреації – 2 год.**

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації

**Тема 3. Рекреація у міських парках культури – 2 год.**

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

### **Змістовний модуль 2. Основні види фітнес тренувань**

**Тема 4. Характеристика інноваційних технологій фітнесу –2год.**

Фітнес. Історія виникнення фітнесу. Його мета і завдання. Структура та зміст фітнес занять. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

**Тема 5. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності – 2 год.**

Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.

#### Тема 6. Характеристика фітнес-програм у воді – 2 год.

Розглянуто види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.

#### Тема 7. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики – 2 год.

Види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Характеристика фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи рекреації</b>												
Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація”	8	2	2			4						
Тема 2. Засоби та методи фізичної рекреації	14	2	2			10						
Тема 3. Рекреація у міських парках культури	8	2	2			4						
Разом за змістовним модулем	30	6	6			18						
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 2. Основні види фітнес тренувань</b>												
Тема 1. Характеристика інноваційних технологій фітнесу		2	2			10						
Тема 2. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах		2	2			10						

рухової активності												
Тема 3. Характеристика фітнес-програм у воді		2	2			10						
Тема 4. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики		2	4			12						
Разом за змістовним модулем	60	8	10			42						
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>			<b>60</b>						

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація”	2
2	Засоби та методи фізичної рекреації	2
3	Рекреація у міських парках культури	2
4	Характеристика інноваційних технологій фітнесу	2
5	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	2
6	Характеристика фітнес-програм у воді	2
7	Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики	2
8	Колоквіум	2
9	<b>Разом</b>	<b>16</b>

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Навчальним планом не передбачено	-

#### 7. Теми лабораторних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	не передбачені	

#### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

		денна форма
1.	Сучасний стан здоров'я дорослого населення	4
2.	Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фітнесу та фізичної рекреації	10
3.	Термінологія у фітнесі	4
4.	Туризм як основна форма рекреації	4
5.	Основи лікувального туризму	6
6.	Нетрадиційні системи оздоровлення	4
7.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості	6
8.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих та східноєвропейських видах рухової активності	6
9.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на східноєвропейських видах рухової активності	8
10.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на танцювальних видах рухової активності	8
<b>Разом</b>		<b>60</b>

### 9. Індивідуальні завдання для денної форми навчання (20 годин)

Студенти готують реферати та реферативні повідомлення і виголошують їх на семінарських заняттях. Теми рефератів пропонуються кафедрою:

- 1) Сучасні тенденції розвитку фітнесу в Україні та за її межами,
- 2) Фізична рекреація як вид фізичної культури
- 3) Спосіб життя та здоров'я людини
- 4) Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння".
- 5) Аналіз пам'ятки садово-паркового мистецтва національного значення «Стрийський парк»
- 6) Здоров'я людини та її раціон харчування (аюрведа)
- 7) Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.
- 8) Лазня та її оздоровчий вплив.
- 9) Вплив фізичної рекреації на організм людей
- 10) Вплив фітнесу на стан здоров'я населення України
- 11) Організація та проведення рекреаційних занять з дітьми
- 12) Організація та проведення занять з дітьми за програмою дитячого фітнесу
- 13) Танцювальні види гімнастики та їх вплив на організм
- 14) Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: циклічні вправи, рекреаційні ігри, оздоровчі види гімнастики .....
- 15) Туризм у системі занять рекреацією
- 16) Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
- 17) Характеристика слайд – аеробіки.
- 18) Характеристика спінбайк – аеробіки.
- 19) Стрітбол – як засіб рекреації.



20) Бочче, сепактакроу – як засіб рекреації і обираються студентом самостійно.

Важливою формою організації навчання є *індивідуальні завдання*. Вони мають на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

## 10. Методи навчання

*Метод навчання* – це спосіб упорядкованого взаємозв'язку діяльності викладача та студентів, діяльності, спрямованої на вирішення освітніх завдань, виховання і розвитку студентів у процесі навчання.

Під час викладання навчальної дисципліни «Адаптивна фізична рекреація» використовують три групи методів навчання:

- 1) методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності (словесні, візуальні, практичні, індуктивні, дедуктивні); Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).
- 2) Наочні методи: мультимедійний супровід окремих лекцій Методи стимулювання та мотивації навчальної діяльності (навчальні дискусії, диспути, інтелектуальні ігри);
- 3) Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, бліц-опитування, знайомство з практичною діяльністю оздоровчих закладів міста, зустрічі з провідними фахівцями оздоровчої сфери, відвідування фітнес-конвенцій, участь у майстер-класах.
- 4) Методи контролю та самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (усний контроль, письмовий контроль).

## 11. Методи контролю

Оцінка успішності студента з дисципліни «Фітнес і рекреація» є рейтинговою й виставляється за 100-бальною шкалою і визначається за двома шкалами: за системою ECTS та традиційною шкалою, прийнятою в Україні. Рейтинг з дисципліни – це сума двох рейтингів: поточного і семестрового.

Загальна оцінка за дисципліну не перевищує **100** балів. Присутність чи відсутність на заняттях у балах не оцінюється, за відсутність на контрольних заходах виставляється нуль балів. Студент може одноразово отримати до **5** додаткових балів за виконання робіт, не передбачених навчальною програмою (активність на заняттях, наукову роботу, додатково написаний реферат тощо).

- **Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формі
- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-5 балів; макс-15 балів по першому модулю та макс-25 – по другому
- Підсумкова контрольна робота – 0-20 балів/30 балів;
- Реферат за темою самостійної роботи – по 5 балів

- Підсумковий контроль – залік

Види контролю по результатам 1-го модулю:

<b>Вид контролю</b>	<b>Сума балів</b>
Опитування (відповідь чи доповнення)	0-5/15
Реферати	0-5/5
Підсумкова контрольна робота	0-20/20
Максимальна сума балів за модуль	40
Мінімальна сума балів за модуль	21

Система оцінювання 1 модульної роботи

<b>Бали</b>	<b>Оцінка</b>
16 – 20	5 (відмінно)
11 – 15	4 (добре)
6 – 10	3(задовільно)
0 – 5	2(незадовільно)

Види контролю по результатам 2-го модулю:

<b>Вид контролю</b>	<b>Сума балів</b>
Опитування (відповідь чи доповнення)	0-5/25
Реферати	0-5/5
Підсумкова контрольна робота	0-20/30
Максимальна сума балів за модуль	60
Мінімальна сума балів за модуль	21

Система оцінювання 2 модульної роботи

<b>Бали</b>	<b>Оцінка</b>
26 – 30	5 (відмінно)
21 – 25	4 (добре)
16 – 20	3(задовільно)
0 – 15	2(незадовільно)

### **Перелік основних питань модуля**

1. Сутність і мета рекреації в сфері ФКіС, завдання предмету.
2. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
3. Загальна характеристика фізичної рекреації.
4. Назвіть характерні риси рекреації
5. Розкрити предмет рекреації
6. Основні характеристики рекреації.

7. Назвіть класифікацію за періодичністю та територіальними ознаками
8. Класифікація рекреаційної діяльності за характером організації
9. Класифікація рекреаційної діяльності за правовим статусом
10. Класифікація рекреаційної діяльності за кількістю учасників
11. Основні форми рекреації
12. Поділ рекреації за типологією
13. Основні засоби фізичної рекреації
14. Назвіть функції рекреації
15. Медико-біологічна функція рекреації.
16. Економічна функція рекреації.
17. Соціально-культурна функція рекреації.
18. Дати визначення поняттям: РОД, рекреаційний потенціал
19. Дати визначення поняттям: рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
20. Розкрити поняття рекреаційні ресурси
21. Дати визначення поняттям: дозвілля, відпочинок.
22. Дати визначення поняттям: рекреанти, рекреаційна стежка, теренкур.
23. Дайте визначення поняття “фізична вправа”. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
24. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
25. Назвіть специфічні ознаки фізичних вправ
26. Назвіть чинники від яких залежить ефективність застосування фізичних вправ
27. Класифікація фізичних вправ за ознакою їх впливу
28. Класифікація фізичних вправ за структурою
29. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну
30. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
31. Дайте визначення поняття особиста гігієна, гігієна одягу, взуття та спорт споруд
32. Які погодно-кліматичні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
33. Які гігієнічні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
34. Які погодно-кліматичні та гігієнічні умови необхідно враховувати для одержання позитивного ефекту занять фізичними вправами?
35. Раціональне харчування і здоров'я людини
36. Що таке здоров'я людини?
37. Що таке раціональне харчування?
38. Як розуміють термін «збалансоване харчування»?
39. Назвіть 12 правил здорового харчування, розроблених ВООЗ?
40. Що таке нутріціологія?
41. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
42. Що таке біологічно активні добавки (БАД) та на які групи вони поділяються?
43. Що таке вегетаріанське харчування?

44. Що таке редуковане харчування?
45. Що таке роздільне харчування?
46. Дайте характеристику хворобам цивілізації, викликаних неправильним харчуванням (нервова анорексія, нервова булімія, неконтрольована обжерливість, орторексія, порушення апетиту, ожиріння).
47. Дайте визначення поняттю – парк
48. Які види парків сформувалися в Європі у 16-18 ст
49. Назвіть види громадських парків
50. Назвіть видатні парки України
51. Охарактеризувати об'єкт національний дендрологічний парк "Софіївка".
52. Охарактеризувати об'єкт рекреації та оздоровлення громадський "Стрийський парк"
53. Охарактеризувати об'єкт рекреації та оздоровлення регіональний ландшафтний парк "Знесіння"
54. Охарактеризувати об'єкт рекреації та оздоровлення етнопарк під відкритим небом "Шевченківський гай"
55. Дайте визначення поняттю ландшафт
56. Назвіть ознаки ландшафтів
57. Оздоровчо-рекреаційні можливості парків.
58. Назвіть функції міських парків культури і відпочинку.
59. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
60. Використання різних форм рекреаційної діяльності в період літнього відпочинку із різними групами населення.
61. Історичні витоки виникнення фітнесу.
62. Що таке фітнес, його мета та завдання.
63. Яким вимогам мають відповідати індивідуально орієнтовані оздоровчі фітнес-програми?
64. Зазначте, яким принципам оздоровчого заняття має відповідати використання різних видів рухової.
65. Що є основною ознакою фітнесу? Дайте характеристику.
66. Перерахуйте напрями на які розподіляються фітнес-вправи залежно від поставленої мети, завдань та засобів.
67. Дайте визначення поняттям «загальний фітнес», «фізичний фітнес».
68. На чому базується класифікація фітнес-програм?
69. Які компоненти виділяють у структурі фітнес-програм?
70. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
71. Як можна розподілити ОВГ залежно від поставленої мети, засобів і методів проведення занять?
72. Як виник термін «аеробіка»? Яка ідея лежить у його основі? Хто запропонував
73. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики?
74. Назвіть напрямки аеробіки

75. Охарактеризуйте гімнастику йогів.
76. Що таке бодібеленс? Які основні принципи занять бодібеленсом?
77. Що таке фітбол-аеробіка? В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
78. Що таке босу?
79. Що таке стретчинг? У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом?
80. Які особливості гімнастики ци-гун?
81. Які особливості гімнастики ушу?
82. Особливості занять тай-бо, тай-чі
83. Які особливості гімнастики тай-цзи-цюань?
84. Назвіть нові види оздоровчого тренування з використанням засобів гімнастики.
85. Дайте характеристику системі каларіпаятту.
86. Дайте характеристику різновидам аеробіки оздоровчого спрямування: байлотерапія
87. Дайте характеристику системі будокон.
88. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу.
89. Мета і завдання занять аквафітнесу.
90. Перерахуйте основні напрямки та різновиди аквафітнесу.
91. Дайте характеристику оздоровчому напрямку аквафітнесу.
92. Дайте характеристику прикладному напрямку аквафітнесу.
93. Дайте характеристику лікувальному напрямку аквафітнесу.
94. Дайте характеристику спортивному напрямку аквафітнесу.
95. Особливості проведення оздоровчих занять з аквадамбелс та аквафіт.
96. Особливості проведення оздоровчих занять з аквадїп та акванудлс.
97. Які фітнес-програми існують в аквааеробіці?
98. Які особливості структури та змісту фітнес-програм з аквааеробіки?
99. Перерахуйте оздоровчі властивості водного середовища.
100. Зазначте протипоказання до занять різновидами аквааеробіки.
101. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність
102. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику
103. Які види тренувань розрізняють у шейпінгу
104. Охарактеризуйте зміст шейпінг-програм
105. Що таке шейпінг-модель. Які ознаки вона уособлює
106. Які особливості шейпінг-харчування
107. Що таке катаболічні умови режиму харчування
108. Що таке анаболічні умови режиму харчування
109. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою
110. Назвіть переваги системи калланетика
111. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
112. Які види тренувань включає система пілатес, які вправи складають її основу

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Модуль №1			сума	Модуль №2					
T1	T2	T3	40	T4	T5	T6	T7	T8	60
5	5+5	5+20			5	5	5+5	5	
<b>5</b>	<b>10</b>	<b>25</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. Методичне забезпечення

- Конспекти лекцій із дисципліни «Фітнес і рекреація».
- Методичні вказівки до самостійної роботи студентів із дисципліни «Фітнес і рекреація».
- Інструктивно-методичні матеріали для проміжного та підсумкового контролю знань.
- Правила модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

## 14. Рекомендована література

**Основна:**

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм : уч. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388с.
2. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.
4. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000
5. Фізична рекреація : навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології:методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с.
7. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. // Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234с.
9. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

#### Допоміжна:

1. Закон України “Про туризм” 1995.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – 192 с.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644 с.
5. Миндалевич С.В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, . технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10).
6. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7).
7. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5).
8. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
9. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации: Справочник. – Москва: Международные отношения, 1990. – 288 с.
10. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
11. Лидьрд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- Москва: ФиС, 1987.- 254с.
12. Агаджанян И.А., Шабатура Н.И. Биоритми, спорт, здоровье.-Москва:ФиС, 1989.-210с.

13. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть.- К: Информ- Укратна, 1992.-42с.
14. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма.- Москва: Молодая Гвардия, Дизант, 1991.-221с.
15. Ханна Томас Искусство не стареть: как вернуть гибкость и здоровье.-Санкт Петербург: Питер,1996.-210с.
16. Йосиро Цуцуми. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.- Москва: Анфос, 1991.-56с.
17. Ткачев Ф.Т. Профилактико-восстановительная гимнастика.-К: Здоровья.-1983.- 103с.
18. Малахов Г. Законы оздоровления: семь заповедей здоровья.- Санкт Петербург: Невский проспект, 200.-188с.
19. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров.- Москва: Институт спортивного менеджмента, 1997.- 82с.
20. Бирюков А.А. Пар костей не ломит.-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер “Физкультура и спорт”, №11.
21. Бирюков А.А. Приглашаем попариться.-Москва:Панорама,1986.- 109с.
22. Галицкий А. Баня парит- здоровье дарит.-Москва: Панорама.-1991.- 63с.
23. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. -Москва: ФТС, 1987.-63с.
24. Стрижев А.Н. Туристу о природе.-Москва: Профиздат, 1986.-176с
25. Шимановский В.Ф. Питание в туристическом путешествии.-Москва: Турист, 1975.-5с.
26. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.-Москва: Профиздат, 1987.-223с.
27. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.-Москва: Пищевая промышленность, 1980.- 95с.
28. Минделевич С.В. Туризм для всех.-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер “Физкультура и спорт”, №10.
29. Кодиш Є.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. Москва: Профиздат.- 109с.
30. Ханс Моль. Семь программ здоровья.-Москва: ФиС, 98.- 72с.
31. Загальна Декларація прав людини (1948р.), Манільська декларація зі світового туризму (1980), “Хартія туризму” (1985р.), Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.), Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.), Закон України “Про туризм” (1995 р.),“Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Конституція України”, “Основи законодавства України про охорону здоров’я” (1992 року), Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року), Земельний кодекс України (1995 р.), Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.), Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.), Лісовий кодекс України (1994 р.), Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.), “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.



### *Інформаційні ресурси інтернет*

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. відео

### **ЗАЛКОВІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ**

1. Загальна характеристика фізичної рекреації.
2. Основні форми рекреації
3. Основні засоби фізичної рекреації
4. Назвіть функції рекреації
5. Дати визначення поняттям: РОД, рекреаційний потенціал
6. Дати визначення поняттям: рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
7. Розкрити поняття рекреаційні ресурси
8. Дати визначення поняттям: дозвілля, відпочинок.
9. Дати визначення поняттям: рекреанти, рекреаційна стежка, теренкур.
10. Дайте визначення поняття “фізична вправа”. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
11. Класифікація фізичних вправ за ознакою їх впливу на прояв фізичних якостей
12. Класифікація фізичних вправ за структурою
13. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну
14. Дайте визначення поняття особиста гігієна, гігієна одягу, взуття та спорт споруд
15. Які погодно-кліматичні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
16. Що таке здоров’я людини?
17. Що таке раціональне харчування?
18. Як розуміють термін «збалансоване харчування»?
19. Назвіть 12 правил здорового харчування, розроблених ВООЗ?
20. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
21. Дайте характеристику хворобам цивілізації, викликаних неправильним харчуванням (нервова анорексія, нервова булімія, неконтрольована ожерливість, орторексія, порушення апетиту, ожиріння).
22. Дайте визначення поняттю – парк
23. Назвіть види громадських парків
24. Назвіть видатні парки України
25. Історичні витоки виникнення фітнесу.
26. Що таке фітнес, його мета та завдання.
27. На чому базується класифікація фітнес-програм?
28. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
29. Як виник термін «аеробіка»? Яка ідея лежить у його основі?
30. Назвіть напрямки аеробіки
31. Охарактеризуйте гімнастику йогів.
32. Що таке бодібеленс? Які основні принципи занять бодібеленсом?

33. Що таке фітбол-аеробіка? В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
34. Які особливості занять босу?
35. Що таке стретчинг? У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом?
36. Які особливості гімнастики ци-гун?
37. Які особливості гімнастики ушу?
38. Особливості занять тай-бо, тай-чі
39. Які особливості гімнастики тай-цзи-цюань?
40. Дайте характеристику системі каларіпаятту.
41. Дайте характеристику різновидам аеробіки оздоровчого спрямування: байлотерапія
42. Дайте характеристику системі будокон.
43. Мета і завдання занять аквафітнесу.
44. Перерахуйте основні напрямки та різновиди аквафітнесу.
45. Зазначте протипоказання до занять різновидами аквааеробіки.
46. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність
47. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику
48. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
49. Що таке бодіфлекс? Які основні принципи занять бодіфлексом?
50. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою

Fitness and recreation. Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа, рівень вищої освіти «бакалавр», кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2019.