

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фітнесу та рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ

ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

галузь знань 07 «Управління та адміністрування»

спеціальності 073 – «Менеджмент»

підготовки бакалаврів

факультет туризму й факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти

рівень освіти: бакалавр

Львів 2020

Навчальна програма з дисципліни «Фітнес та рекреація» для студентів за спеціальністю 073 менеджмент III с. (денна форма навчання), IV с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Шевців У.С.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31”серпня 2020 року №
Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

(підпис)

(Жданова О.М.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»	Вибіркова	
Модулів 2	Спеціальність 073 – Менеджмент	Рік підготовки:	
Змістових модулів 2		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	
(назва)		5-й	6-й
Загальна кількість годин 120	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 4 - самостійної роботи студента – 4		30 год.	8 год
		Семінарські	
		30 год.	6 год
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	106 год
	Індивідуальні завдання -		
Вид контролю: залік			

Статус дисципліни: вибіркова

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фітнес та рекреація» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 073 – Менеджмент.

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 та 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;
 - сформувати уявлення про різноманітні види рухової активності;
 - сформувати 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 120 год/4 кредити ECTS.

Після проходження курсу навчальним планом передбачено складання заліку.

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 ФТР, історичних аспектів розвитку ФТР, законодавчих та організаційних основ ФТР; принципів, мети та завдань ФТР, організаційних форм ФТР.

Тема 1. Введення до курсу навчальної дисципліни «фітнес та 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 – 4 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 – 4 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 –4год.

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 – 6 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 – 4 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 – 6 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	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи рекреації												
Тема1. Введення до курсу навчальної дисципліни “Фітнес та рекреація”	8	2	2			4	8	1	1			6
Тема 2. Засоби та методи фізичної рекреації	14	4	4			6	11	1				10
Тема 3. Рекреація у міських парках культури	18	4	4			10	11	1				10
Разом за змістовним модулем	40	10	10			20	30	3	1			26
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Основні види фітнес тренувань												
Тема 1. Характеристика інноваційних технологій фітнесу	18	4	4			10	22	1	1			20
Тема 2. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	22	6	6			10	23	1	2			20
Тема 3. Характеристика фітнес-програм у воді	18	4	4			10	21	1				20
Тема 4. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики	22	6	6			10	24	2	2			20
Разом за змістовним модулем	80	20	20			40	90	5	5			80
Усього годин	120	30	30			60	120	8	6			106

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Введення до курсу навчальної дисципліни “Фітнес та рекреація”	2	1
2	Засоби та методи фізичної рекреації	2	-
3	Рекреація у міських парках культури	2	-
4	Характеристика інноваційних технологій фітнесу	2	1
5	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	2	2
6	Характеристика фітнес-програм у воді	2	-
7	Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики	2	2
8	Колоквіум	2	-
9	Разом	30	6

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	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Сучасний стан здоров'я дорослого населення	4	6
2.	Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фітнесу та	10	12

	фізичної рекреації		
3.	Термінологія у фітнесі	4	8
4.	Туризм як основна форма рекреації	4	8
5.	Основи лікувального туризму	6	10
6.	Нетрадиційні системи оздоровлення	4	12
7.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості	6	10
8.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих та східноєвропейських видах рухової активності	6	10
9.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на східноєвропейських видах рухової активності	8	10
10.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на танцювальних видах рухової активності	8	20
Разом		60	106

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

Студенти готують реферати та реферативні повідомлення і виголошують їх на семінарських заняттях. Темі 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) Боцхе, сепактакрау – 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 та 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 балів – по другому
- Підсумкова контроль робота – 0-20 балів (1-ий модуль)/30 балів (2-ий модуль);
- Реферат за темою самостійної роботи – по 5 балів
- **Підсумковий контроль** – залік

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Модуль №1			сума	Модуль №2					сума	
T1	T2	T3		T4	T5	T6	T7	T8		
5	5+5(Реферат)	5+20 (Підсумкова контрольна робота)	40	5	5	5+5(Реферат)	5	5+30 (Підсумкова контрольна робота)	60	100
5	10	25		5	5	10	5	35		

Види контролю по результатам 1-го модулю:

Вид контролю	Сума балів
Опитування (відповідь чи доповнення)	0-5 (за одне семінарське заняття)/ (15б.всього за семінарські заняття)
Реферати	0-5/5
Підсумкова контрольна робота	0-20/(20б max)
Максимальна сума балів за модуль	40
Мінімальна сума балів за модуль	21

Система оцінювання 1 модульної роботи

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

Види контролю по результатам 2-го модулю:

Вид контролю	Сума балів
Опитування (відповідь чи доповнення)	0-5/(за одне семінарське заняття)/ (25б.всього за семінарські заняття)
Реферати	0-5/5
Підсумкова контрольна робота	0-20/(30б max)
Максимальна сума балів за модуль	60
Мінімальна сума балів за модуль	21

Система оцінювання 2 модульної роботи

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

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

- Конспекти лекцій із дисципліни «Фітнес та рекреація».
- Методичні вказівки до самостійної роботи студентів із дисципліни «Фітнес та рекреація».

- Інструктивно-методичні матеріали для проміжного та підсумкового контролю знань.
- Правила модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

Перелік питань для самоконтролю знань

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

13. ЗАЛІКОВІ 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 йогоїв.
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

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
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. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

Допоміжна:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм : учебник. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388с.
2. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Данилевич Мирослава, Грибовская Ирина, Свистельник Ирина // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice : materialele conf. stiintifice internaționale (6 decembrie 2019). – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
3. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань / уклад. Ірина Свистельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.
4. 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.
5. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000
6. 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.

7. Цимбал Н.М. Практикум з валеології: методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с.
8. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. // Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234с.
10. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
11. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2018. – С. 174–177.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
2. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9490>
3. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
4. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
5. Сайт статистики Всесвітньої організації туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://statistics.unwto.org/>
6. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : ЛДУФК, 2013. - 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>