

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
фітнесу та рекреації  
14 грудня 2020 р. протокол № 6

Зав. каф Жданова О. М.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

з навчальної дисципліни

**„Рекреаційно-оздоровча діяльність”**

галузь знань 07 “Менеджмент та адміністрування”

спеціальності 073 “Менеджмент”

факультет туризму

рівень освіти: бакалавр

**Укладач: д.пед.н., професор Данилевич М.В.**

**Львів – 2020 р.**

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

### **Самостійна робота №1**

Корисні та шкідливі звички людини.

Студентові необхідно проаналізувати і представити узагальнену інформацію про корисні звички та їх вплив на людський організм; шкідливі звички і як вони впливають на здоров'я людини (конспект).

### **Самостійна робота №2**

Форми фізичної рекреації у суспільстві.

Студентові необхідно проаналізувати та узагальнити інформацію щодо різновидів фізичної рекреації у суспільстві та розкрити завдання і зміст цих різновидів (конспект, кросворд).

### **Самостійна робота №3**

Досвід організації спорту для всіх в європейських країнах.

Студентові необхідно підготувати реферат (або презентацію), у яких доцільно розкрити особливості організації спорту для всіх в одній з європейських країн.

➤ 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 (або виступ з презентацією).

### **Самостійна робота №4**

Характеристика засобів розповсюдження реклами рекреаційно-оздоровчих послуг.

Студентові необхідно охарактеризувати засоби розповсюдження реклами, окреслити їх переваги і недоліки, особливості структури рекламних оголошень (конспект) і скласти рекламу одного з видів рекреаційно-оздоровчої діяльності (рекламне оголошення, вид рекреаційно-оздоровчої діяльності обирає студент).

### **Самостійна робота №5**

Методи визначення рівня фізичного стану людини.

Студентові необхідно проаналізувати методики визначення рівня фізичного стану людини. Які застосовуються у практиці оздоровчого тренування і на основі власних даних результатів фізичного розвитку провести розрахунок рівня фізичного стану (конспект).

### **Самостійна робота №6**

Організація і методика проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності за допомогою спортивних ігор.

Студентові необхідно проаналізувати позитивний вплив спортивних ігор на здоров'я людини, особливості застосування різних видів спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності дорослого населення та протипокази до занять (конспект).

### **Самостійна робота №7**

Особливості методики занять різновидами оздоровчої гімнастики.

Студентові необхідно проаналізувати особливості застосування різновидів видів оздоровчої гімнастики у рекреаційно-оздоровчій діяльності (конспект). Та підготувати реферат (або презентацію), у яких розкрити зміст та методику занять конкретним видом гімнастики (на вибір студента).

#### ➤ Структура реферату

#### 7. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

#### 8. Зміст (план).

#### 9. Вступ.

10. 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).

#### 11. Висновки.

12. Захист реферату (або виступ з презентацією).

### **Самостійна робота №8**

Організація і методика проведення занять з особами різного віку і статі.

Студентові необхідно розкрити особливості проведення занять з особами різних вікових груп (конспект) та скласти програму оздоровчих занять на 6 тижнів за допомогою таблиць вартості очок К.Купера (вид аеробіки, вік і стать – на вибір студента).

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // 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.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
3. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

### Додаткова:

1. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М. В. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 137с.
2. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформування масового спортивного руху в Україні / Дутчак М. В. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірка наук. праць. – Рівне, 2003, – С.114-118.
3. Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003 Б № 1366.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. “Про утворення центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.
5. Грибовська І. Ставлення учнівської молоді міста Львова до шкідливих звичок / І. Грибовська, М. Данилевич, Я. Пшик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 44–46.
6. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів.– Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.
7. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.

8. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

9. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.

10. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.

11. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П.Драгоманова. Сер. 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 10(37). – С. 307–312.

12. Данилевич М. В. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Данилевич М. В. // Наукові записки Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Бердянськ, 2017. Вип. 2. – С. 207–212.

13. Данилевич М. В. Реалізація компетентнісного підходу у підготовці фізкультурних фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2017. – С. 51–52.

14. 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. – 460с.

15. Данилевич М. В. Виникнення і розвиток рекреації в країнах світу / Данилевич М. В., Лазурко В. М. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. міжнар. наук. конф. – Дрогобич, 2010. – С. 184 – 188.

16. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13–16.

17. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації / Мирослава Данилевич // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції – Суми, 2016. – С. 14 – 15.

18. Данилевич М. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації у вищих навчальних закладах України / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 3 К 1 (70) 16. – С. 356 – 359.

19. Данилевич М. В. Окремі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт / Гол. ред. Носко М. О. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 2. – С. 133–137.

20. Жданова О. Роль Центрів «Спорт для всіх» у залученні населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Наталія Тхір, Мирослава Данилевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 233–238.

21. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура : [зб. наук. праць]. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142.

22. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

23. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.

24. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

25. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи /С.Куніковський, В.Іваночко, І.Грибовська, М.Данилевич, Р.Грибовський //Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – №2(3). – С. 84-92.

26. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Є. Н. Приступа, М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць]. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 96–99.

27. 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. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. – С. 174–177.

28. Danylevych M. Structure of Readiness of Future Physical Education and Sport Specialists to Recreational and Remedial Activity / M. Danylevych // Using Sports, Culture and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values : abstract book 6<sup>th</sup> International Conference on Science Culture and Sport (25–27 April 2018, Lviv). – Ankara, 2018. – P. 301.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>

2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>

3. 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>

4. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>

5. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>