

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

**КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

## **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

**„Рекреаційно-оздоровча діяльність”**

галузь знань **073 “Менеджмент та адміністрування”**

спеціальності **073 “Менеджмент”**

рівень освіти: **бакалавр**

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

**Львів – 2020 р.**

1. Визначення понять “рекреаційно-оздоровча діяльність”, “рекреанти”, «рекреаційний потенціал», «рекреаційна індустрія», «фізична рекреація».
2. Визначення поняття “здоров’я”. Чинники здоров’я.
3. Визначення поняття “здоровий спосіб життя”. Характеристика компонентів здорового способу життя.
4. Визначення поняття «руховий режим». Норми рухової активності різних груп населення.
5. Етапи формування звички до систематичної рухової активності.
6. Історія формування фізичної рекреації.
7. Охарактеризувати зміст теорій походження рекреації.
8. Чинники розвитку та завдання фізичної рекреації.
9. Основні характеристики фізичної рекреації.
10. Різновиди фізичної рекреації і її характеристики;
11. Форми фізичної рекреації.
12. Функції фізичної рекреації.
13. Історія розвитку міжнародного руху спорт для всіх.
14. Основні вимоги до формування оздоровчих програм для країн - учасниць руху спорт для всіх.
15. Характеристика міжнародних організацій, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність.
16. Роль МОКу в розвитку міжнародного руху спорт для всіх.
17. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Фінляндії.
18. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Німеччині.
19. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності у Франції.
20. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності» в Японії.
21. Особливості діяльності центрів спорту для всіх в Україні: завдання та зміст діяльності.
22. Структуру системи менеджменту рекреаційно-оздоровчих послуг. Характеристики та повноваження підсистем.
23. Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчі послуги” (ФОП). Характеристики ФОП. Вимоги до надання ФОП
24. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
25. Визначення поняття “пропаганда рекреаційно-оздоровчої діяльності”. Етапи проведення пропаганди РОД.
26. Завдання та принципи проведення пропаганди РОД.
27. Форми пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.

28. Визначення поняття «реклама рекреаційно-оздоровчої діяльності». Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність.
29. Характеристика основних елементів рекламних кампаній Сучасні засоби розповсюдження реклами.
30. Варіанти визначення поняття “фізичний стан” (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.
31. Методи визначення рівня ФС людини.
32. Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС.
33. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні (ОТ) за фізичними показниками.
34. Особливості дозування фізичного навантаження в ОТ за фізіологічними показниками.
35. Спрямованість та кратність оздоровчих занять залежно від рівня ФС людини.
36. Особливості циклічних вправ як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності, їх переваги і недоліки.
37. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять.
38. Методичні умови проведенням оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
39. Оздоровча ефективність ходьби на лижах. Особливості програмування занять із використанням ходьби на лижах.
40. Ізда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності.
41. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.
42. Методичні умови забезпечення оздоровчого ефекту занять плаванням. Особливості програмування занять з плавання.
43. Спортивні ігри як засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності.
44. Особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми;
45. Особливості програмування оздоровчих занять з використанням спортивних ігор.
46. Методика проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням спортивних ігор.
47. Характеристика сучасних оздоровчих видів гімнастики.
48. Особливості використання окремих гімнастичних систем в рекреаційно-оздоровчих цілях.
49. Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи.
50. Характеристика різновидів сучасних фітнес-класів.

51. Атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови.
52. Характеристика стретчингу як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності.
53. Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення.
54. Методика рекреаційно-оздоровчих занять осіб молодіжного віку.
55. Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять із особами середнього віку.
56. Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з людьми похилого віку.
57. Урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні рекреаційно-оздоровчих занять з жінками.
58. Особливості організації і методики проведення рекреаційно-оздоровчих занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
59. Мета, завдання та види контролю в практиці рекреаційно-оздоровчого тренування.
60. Самоконтроль рівня фізичного стану.

## 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 IX 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. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>