

# ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Фітнес і рекреація»  
рівень вищої освіти «бакалавр»  
для студентів 2 курсу факультету туризму

## Самостійна робота №1 - 4 год.

**Визначення понять «рекреація», «фітнес», «рекреаційно оздоровча діяльність», «рекреанти» і т.д. Основна мета та завдання занять.** Магістрантові необхідно зафіксувати в конспекті інформацію щодо розуміння вище перелічених визначень і термінів. Необхідно проаналізувати літературні та інтернет – джерела (зокрема вікіпедію).

## Самостійна робота №2 - 10 год.

**Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної рекреації.**

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

## Самостійна робота №3 - 4 год.

**Термінологія у фітнесі та рекреації.**

Магістрантові необхідно скласти уявлення про зміст термінологічної бази, яку використовує фахівець з фітнесу та рекреації під час проведення організованих форм занять, зокрема найменування різновидів рекреаційних заходів, назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять. Терміни мають бути зафіксовані у конспекті.

## Самостійна робота №4 - 10 год.

**Туризм як основна форма рекреації. Основи лікувального туризму**

Магістрант має підготувати реферат, присвячений різновидам рекреації (за вибором).

### 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.

### **Самостійна робота №5 - 4 год.**

#### **Нетрадиційні системи загартування**

Магістрант має підготувати реферат, присвячений різновидам нетрадиційних систем України (за вибором).

### Структура реферату

6. Титульний аркуш:
  - назва навчального закладу;
  - кафедра;
  - назва реферату;
  - виконавець (П.І.П., група, факультет);
  - місто, рік.
7. Зміст (план)
8. Вступ
9. 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).
10. Висновки.

### **Самостійна робота №6 - 6 год.**

#### **Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості**

Магістрант має проаналізувати організацію і методику проведення занять з особами різного віку та зробити нотатки.

### **Самостійна робота №7 - 6 год.**

**Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності та формування мотивації осіб до рухової активності.** Виконуючи завдання самостійної роботи № 7, магістрант має з'ясувати зміст заходів, зробити нотатки, вміти відповідати усно.

### **Самостійна робота №8 – 8 год.**

**Характеристика фітнес-програм, заснованих на східноєвропейських видах рухової активності**

Магістрант має проаналізувати різновиди занять зробити нотатки. Магістрант має відвідати один із оздоровчих заходів, що проводяться в спорт клубі та підготувати довідкову інформацію (1 сторінка) про зміст таких занять.

### **Самостійна робота №9 – 8 год.**

**Характеристика фітнес-програм, заснованих на танцювальних видах рухової активності**

Магістрантові пропонується проаналізувати інтернет – сайти та роботу роботу інструкторів, які проводять заняття з танцювальної аеробіки у м. Львова та підготувати конспект щодо програм та їх різновидів.

### **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. Биоритмы, 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 организиа.- 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.

Fitness and recreation. Спеціальність 073 Менеджмент, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету туризму), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.