МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА

основна компонента освітньої програми

ВЗ 11 РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань – 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність – 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма – Готельно-ресторанна справа»

Мова навчання – українська

Львів – 2024 р.

Робоча програма основної компоненти освітньої програми «Рекреаційно-оздоровча діяльність» для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа», освітня програма «Готельно-ресторанна справа», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти» (для студентів 3 курсу факультету туризму та 3 курсу ФПтаЗО). – Львів: ЛДУФК, 16 с.

,

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу та рекреації

Протокол від “19”серпня 2024року №1

Завідувач кафедри Фітнесу та рекреації
_____ (Чеховська Л.Я.)

“19” серпня 2024 року

© Данилевич М.В., 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освітній</td><td colspan="2">Характеристика освітньої компоненти</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів - 3</td><td>Галузь знань:
24 «Сфера обслуговування»</td><td colspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Модулів 1</td><td rowspan="5">Спеціальність – 241 Готельно-ресторанна справа</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів 1</td><td>3-й</td><td>3-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання - _____</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин 90</td><td>6-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних - 2
самостійної роботи студента - 2</td><td rowspan="10">Рівень вищої освіти:

бакалавр:</td><td>16 год.</td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семінарські</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>60 год.</td><td>70год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання -</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
залік</td></tr>
</table>

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Рекреаційно-оздоровча діяльність» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності 241– готельно-ресторанна справа.

Мета курсу - розширити знання студентів щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувати навички її використання у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя.

Завдання курсу :

- озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати уявлення про різноманітні види рекреаційно-оздоровчої діяльності, про раціональні обсяги організованої рухової активності;
- сформувати практичні навички використання рекреаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням інтересів та функціональних особливостей організму людини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація і методика проведення рекреаційно – оздоровчої діяльності з населенням.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі повинні набути такі компетентності:

Інтегральну:

- здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 5. Здатність працювати в команді.
ЗК 8. Навики здійснення безпечної діяльності
ЗК 10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні:

ФК 6. Здатність проектувати технологічний процес виробництва продукції і послуг та сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у підприємствах (закладах) готельно-ресторанного та рекреаційного господарства.
ФК 9. Здатність здійснювати підбір технологічного устаткування та

обладнання, вирішувати питання раціонального використання просторових та матеріальних ресурсів.

ФК 11. Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.

ФК 13. Здатність здійснювати планування, управління і контроль діяльності суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

Програмні результати навчання:

РН 1. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці основні положення законодавства, національних і міжнародних стандартів, що регламентують діяльність суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні оволодіти професійно-функціональними **знаннями та вміннями.**

Студент повинен знати : основні поняття і терміни рекреаційно-оздоровчої діяльності; теорії походження фізичної рекреації; структуру здоров'я людини та компоненти здорового способу життя; засоби загартування організму людини; сучасний стан та проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні та за кордоном; особливості проведення пропаганди рекреаційно-оздоровчих послуг; сутність і значення реклами рекреаційно-оздоровчої діяльності; популярні методики визначення рівня фізичного стану людини; сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності; характеристику популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності : циклічних, гімнастичних вправ, спортивних ігор; особливості здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності з особами різного віку та статі; завдання, види контролю за ефективністю рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Студент повинен вміти: проводити рекламу рекреаційно-оздоровчих послуг; визначати рівень фізичного стану людини; застосовувати різні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності; реалізувати рекреаційно-оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ; здійснювати програмування самостійних занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю; застосовувати сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності у своїй повсякденній життєдіяльності та у майбутній професійній діяльності.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	пр	інд	с.р.		л	с	пр	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності	12	2	2			8	12	1		-		11
Тема 2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україн	10	2	2			6	10	1				9
Тема 3. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої діяльності	10	2		2		6	10	2		2		6
Тема 4. Характеристика фізичного стану людини	12	2		2		8	12	2	-	2		8
Тема 5. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності	12	2		2		8	12	1		2		9
Тема 6. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності	10	2	2			6	10	1	2			7
Тема 7. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності	12	2		2		8	12	2				10
Тема 8. Особливості проведення рекреаційно - оздоровчої діяльності з різними верствами населення	12	2				10	12	2				10
Усього годин	**90**	**16**	**6**	**8**		**60**	**90**	**12**	**2**	**6**		**70**

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Організація і методика проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності

Тема 1. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).

Основні поняття та терміни. Стан здоров'я населення в Україні. Загальна характеристика поняття "здоров'я", чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя та його компоненти. Рухова активність дітей, норми рухової активності. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності. Історія формування фізичної рекреації. Чинники розвитку, різновиди і характеристики фізичної рекреації. Форми та функції фізичної рекреації в суспільстві.

Тема 2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні (2 год.).

Виникнення міжнародного руху спорт для всіх. Міжнародні організації, які розвивають рекреаційно-оздоровчу діяльність. Передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном. Зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні

Тема 3. Менеджмент і маркетинг рекреаційно-оздоровчих послуг (2 год.).

Менеджмент і маркетинг рекреаційно-здоровчих послуг та вимоги до їх надання. Завдання, принципи та форми проведення пропагандистської діяльності. Реклама у рекреаційно-оздоровчій діяльності, принципи її проведення та засоби розповсюдження.

Тема 4. Характеристика фізичного стану людини (2 год.).

Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування. Способи нормування організованої рухової активності. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Методи визначення рівня фізичного стану. Окремі характеристики оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану, контроль за впливом навантажень на організм.

Тема 5. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності (2 год.).

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення населення. Їзда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан

людини. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.

Тема 6. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно - оздоровчій діяльності (2 год.).

Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я. Особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми. Особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях.

Тема 7. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.).

Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення. Характеристика фітнес-класів. Атлетичні види гімнастики. Види гімнастики, спрямовані на гнучкість та розтягування.

Тема 8. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності з різними верствами населення (2 год.).

Методика оздоровчого тренування осіб молодого і середнього віку. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Мета, завдання та види контролю.

6. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Рекреаційно-оздоровча діяльність населення	2	
2	Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном та в Україні	2	-
3	Особливості організації та методика проведення оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор	2	2
РАЗОМ		6	2

7. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Особливості проведення менеджменту рекреаційно-оздоровчої діяльності	2	2
2	Характеристика фізичного стану як основа проведення оздоровчих занять	2	2
3	Методика проведення оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ	2	2
4	Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку та статі	2	
РАЗОМ		**8**	**6**

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Корисні та шкідливі звички людини. Конспект самопідготовки.	5	6
2	Форми фізичної рекреації у суспільстві. Конспекти самопідготовки, кросворд.	5	8
3	Досвід організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в європейських країнах (реферат, презентація).	10	10
4	Характеристика засобів розповсюдження реклами рекреаційно-оздоровчих послуг. Конспект самопідготовки. Реклама одного з видів рекреаційно-оздоровчої діяльності (на вибір).	10	10
5	Методи визначення рівня фізичного стану людини. Конспекти самопідготовки. Розрахунок власного РФС.	10	10
6	Організація і методика проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності за допомогою спортивних ігор. Конспекти самопідготовки.	6	6
7	Особливості методики занять різновидами оздоровчої гімнастики. Конспекти самопідготовки, презентація.	8	10
8	Організація і методика проведення занять з особами різного віку і статі. Конспекти самопідготовки.	6	8
РАЗОМ		**60**	**70**

9. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

1. Матеріали самопідготовки;
2. Виконання практичних робіт:
   - рекламу одного із видів оздоровчо-рекреаційних занятьих занять.
   - викладача, Розраховують власний рівень фізичного стану, тренувальну ЧСС та складають програму оздоровчого тренування з плавання за методикою К. Купера.
   - складають комплекс танцювальної аеробіки.
   - конспект оздоровчо-рекреаційного заняття для осіб різних вікових груп (вік та вид занять - за завданням викладача).

3. Самостійні роботи:
   - Особливості діяльності центрів «Спорт для всіх» в Україні (презентація)
   - Використання оздоровчих гімнастичних систем (презентація).

10. Методи навчання

Під час вивчення студентами навчальної дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» застосовуються такі методи навчання:

- *інтерактивні:* відповіді на запитання, опитування думок студентів; дискусії, полеміки; мозковий штурм; робота в групах.
- *активні:* моделювання ролі керівника групи, тренінги.
- *наочні:* таблиці, діаграми, фотографії, відеоролики, кросворди.
- *практичні:* аналіз ситуаційних вправ; складання рекламних оголошень, програм оздоровчого тренування з урахуванням власного РФС.
- *методи дистанційного навчання*: відеоконференції, онлайн-зустрічі, індивідуальне та групове консультування, вікторини, бліц-опитування.

11. Методи контролю

Оцінювання якості знань студентів здійснюється шляхом поточного і підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточне оцінювання – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем) під час проведення аудиторних занять (семінарських, практичних), організації самостійної роботи та активності студента на занятті.

Поточне оцінювання реалізується у формі опитування, тестування, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо. При цьому студент набирає бали за роботу на практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи. Студенти, які брали участь у науковій діяльності, отримують додаткові бали.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі тестового завдання.

12. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

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. Їзда 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 рекреаційнро-оздоровчої діяльності.
53. Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення.
54. Методика рекреаційно-оздоровчих занять осіб молодого віку.
55. Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять із чоловіками 40-55 років.
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.

11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ
РОЗПОДІЛ БАЛІВ ЗА ВИДАМИ КОНТРОЛІВ

Форма навчання / Теми занять	Поточне оцінюванн			Підсумкове тестування	Підсумкова оцінка
	Разом	Семінарські/ практичні заняття	Самостійна робота		
Денна форма навчання	**80**	**50**	**30**	**20**	**100**
Тема 1	**80**	**0-4**	**30**	**20**	**100**
Тема 2		**0-4**			
Тема 3		**0-6**			
Тема 4		**0-6**			
Тема 5		**0-8**			
Тема 6		**0-8**			
Тема 7		**0-8**			
Тема 8		**0-6**			
Заочна форма навчання	**60**	**30**	**30**	**40**	**100**
Тема 1			**30**	**40**	**100**
Тема 2		**0-6**			
Тема 3					
Тема 4		**0-8**			
Тема 5					
Тема 6		**0-8**			
Тема 7		**0-8**			
Тема 8					

Самостійна робота – форма організації навчального процесу, яка передбачає виконання завдань здобувачем вищої освіти під методичним керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.

Індивідуальна робота - форма організації навчального процесу, яка забезпечує реалізацію творчих можливостей здобувача вищої освіти через індивідуально спрямований розвиток його здібностей, науково-дослідну роботу і творчу діяльність.

Наукова робота – виконане під керівництвом викладача наукове дослідження тієї чи іншої проблеми, яке відповідає науковим принципам, має певну структуру, містить результати власного пошуку, власні висновки.

Іспит – форма підсумкового контролю засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр, що проводиться як контрольний захід під час екзаменаційної сесії.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	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

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 264 с.

3. Терещенко В. І., Штанько Л. О., Чаплигін В. П. Соціально-економічні основи рекреації та туризму: навчальний посібник. – К.: Міленіум, 2019. – 154 с

4. 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.

5. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

6. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

Додаткова

7. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – Вип. 2. – С. 59–66.

8. 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.

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

10. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

13. Козуб С. В., Чечельницька, Ю. Є. Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. – № 9. – С. 56–61.

14. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. (12). – С. 144–149.

15. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.

1. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Students for Health-Related Activities /Danylevych Myroslava, Zakharina Ievgeniia, Hrybovska Iryna, Romanchuk Olha, Hutsulyak Victoria // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, Is.1. – Art 44. – P. 318-323.

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. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9491/1pdf

5. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10469/1.pdf