

Кредит 1.Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння предмету фізичної рекреації, визначення сутності фізичної рекреації як соціального явища, а також аналіз головних функцій фізичної рекреації та відпочинку.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація».
2. Теорії походження рекреації.
3. Функції фізичної рекреації.
4. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання:

1. Дати визначення понять «рекреація», «фізична рекреація».
2. Розкрити сутність теорії походження рекреації.
3. Визначити функції рекреації
4. Розкрити сутність принципів, форм і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
3. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

5. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
6. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов., Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
7. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
8. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова, Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

9. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
10. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС, 1988.– 142с.
12. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые ее методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
13. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. -Луцьк, 14.Надстир.я, 2004.–195с.
15. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.
17. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. – С. 34-37.
19. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
20. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
21. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.

Кредит 1.Сфера рекреації у фізичній культурі та спорті

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2 (2 години)

Тема 2. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань сутності та цільової спрямованості фізичної рекреації та значення занять фізичною рекреацією.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації.
2. Значення і функції фізичної рекреації.
3. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності.
4. Значення занять фізичною рекреацією.

Завдання

1. Визначити сутність та цільову спрямованість фізичної рекреації.
2. З'ясувати значення і функції фізичної рекреації.
3. Розкрити сутність класифікаційних ознак оздоровчо-рекреаційної діяльності.
4. Розкрити питання «В чому полягає значення занять фізичною рекреацією?»

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
2. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
3. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
4. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
5. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
6. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
7. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
8. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
9. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
- 10.Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
- 11.Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
- 12.погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
- 13.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
- 14.Виру А.А. Аеробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
- 15.1988.– 142с.
- 16.Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
- 17.Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
- 18.заведения: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
- 19.Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та

20. рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, І.В. Котова та ін. - Луцьк, 2004. – 195 с.
21. Надстир. я, 2004. – 195 с.
22. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 24.9-13.
23. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 24.9-13.
24. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 3. – С. 34-37.
25. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
26. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
27. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука спорта / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.
28. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука спорта / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Засоби фізичної рекреації (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань сутності фізичних вправ, як основного засобу фізичної рекреації.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Завдання

1. Розкрити сутність поняття «фізичні вправи – як основний засіб фізичної рекреації».
2. Дати класифікацію фізичних вправ.
3. Яке значення впливу природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
22. 1988.– 142с.
23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
25. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
27. рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
28. Надстир.я, 2004.–195с.
29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
31. 9-13.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /

- 33.Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. 34.– С. 34-37.
- 35.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
- 36.Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
- 37.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
- 38.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 39.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
- 40.спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.

Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 2. Методи фізичної рекреації (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань загально педагогічних і специфічних методів та засобів фізичної рекреації

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу) фізичної рекреації .
2. Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей) визначення рухової активності у фізичної рекреації.

Завдання

1. Розкрити сутність загальнопедагогічних засобів і методів фізичної рекреації (метод слова, метод наочного впливу).
2. Визначити роль специфічних методів визначення рухової активності у фізичній рекреації (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса

6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
 7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Допоміжна**
8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
 9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
 10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
 11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
 12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
 13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
 14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
 15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
 16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
 17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
 18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
 19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
 20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
 21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
 22. 1988.– 142с.
 23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
 24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
 25. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
 26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
 27. рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
 28. Надстир'я, 2004.–195с.
 29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
 30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
 31. 9-13.
 32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
 33. Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
 34. – С. 34-37.
 35. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
 36. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
 37. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /

- 38.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 39.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука 40.спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпресс, 2000. – 204 с.

Кредит II. Засоби та методи фізичної рекреації.

Методи визначення рухової активності

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема 3. Методи визначення рухової активності. (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань методів та методик визначення рухової активності у фізичній рекреації.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.
2. Методика хронометражу.
3. Розрахунок добових енергозатрат.
4. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

Завдання

1. Розкрити сутність визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності.
2. Опрацювати методику хронометражу.
3. Провести розрахунок добових енергозатрат.
4. Провести моніторинг частоти серцево-судинних скорочень та зробити висновок.

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатико-географических и
19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
22. 1988.– 142с.
23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
25. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
27. рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
28. Надстир'я, 2004.–195с.
29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
31. 9-13.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
33. Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
34. – С. 34-37.
35. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
36. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
37. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
38. Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
40. спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.

Кредит III. Фізична рекреація та здоров'я населення ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Фізична рекреація та здоров'я населення (4 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «здоров'я людини», питань показників здорового способу життя, раціонального харчування.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови.
2. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
3. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Завдання

1. Визначити поняття «здоров'я людини» та розкрити сутність його компонентів та передумов.
2. Які Вам відомі показники здорового способу життя, можливості його реалізації та засоби впливу на його формування?
3. Яке існує співвідношення між раціональним харчуванням і здоров'ям людини?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

- 14.Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
- 15./О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
- 16.Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
- 17.Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
- 18.Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
- 19.погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова,
В.Н.
- 20.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
- 21.Виру А.А. Аеробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
- 22.1988.– 142с.
- 23.Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
- 24.Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в
учебных
- 25.заведения: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
- 26.Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
- 27.рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. -
Луцьк,
- 28.Надстир.я, 2004.–195с.
- 29.Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
- 30.Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
- 31.9-13.
- 32.Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
- 33.Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
- 34.– С. 34-37.
- 35.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
- 36.Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ
фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська
література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
- 37.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
- 38.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного
виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.
Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 39.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
- 40.спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит IV.Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять (4 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань змісту рекреаційно-оздоровчих форм занять

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Чинники впливу на рекреаційну активність населення.
2. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності.
3. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності.
4. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Завдання

1. Які існують чинники впливу на рекреаційну активність населення?
2. Визначити основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності.
3. Розкрити сутність факторів, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності.
4. Що таке рекреаційна діяльність за місцем проживання?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреція: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС, 22.1988.– 142с.
23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
25. заведения: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
27. рекреаційного туризму: навч. посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
28. Надстир.я, 2004.–195с.
29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
31. 9-13.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
33. Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
34. – С. 34-37.
35. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
36. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
37. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
38. Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
40. спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит IV. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 2. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань проведення рекреаційно-оздоровчих занять

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.
2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
3. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

Завдання

1. З'ясувати особливості визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.
2. Які вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять?
3. Як проводиться контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
22. 1988.– 142с.
23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
25. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
27. рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
28. Надстир.я, 2004.–195с.
29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
31. 9-13.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /

- 33.Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. 34.– С. 34-37.
- 35.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
- 36.Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
- 37.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
- 38.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 39.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
- 40.спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.

Кредит V. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань розвитку моторики і фізичної підготовленості людини.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі.
2. Структура фізичної підготовленості людини.
3. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

Завдання

1. Розкрити сутність закономірностей розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі.
2. Визначити структуру фізичної підготовленості людини.
3. Що таке концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

8. Допоміжна

9. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
10. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський//
Педагогіка,
11. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і
спорту. : зб.
12. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
13. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
14. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
15. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
16. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
17. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
18. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
19. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
20. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова,
В.Н.
21. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
22. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
23. 1988.– 142с.
24. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
25. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в
учебных
26. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
27. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
28. рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. -
Луцьк,
29. Надстир.я, 2004.–195с.
30. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
31. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
32. 9-13.
33. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
34. Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
35. – С. 34-37.
36. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
37. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ
фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська
література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
38. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
39. Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного
виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.
Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
40. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука

Кредит VI. Оздоровчі тренування

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань оздоровчого тренування зі застосуванням циклічних вправ.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.
2. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.

Завдання

1. Дати характеристику циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.
2. Які Вам відомі методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

8. Допоміжна

9. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
10. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
11. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
12. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
13. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
14. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

- 15.Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
- 16./О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
- 17.Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
- 18.Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
- 19.Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
- 20.погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова,
В.Н.
- 21.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
- 22.Виру А.А. Аеробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
- 23.1988.– 142с.
- 24.Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
- 25.Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в
учебных
- 26.заведения: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
- 27.Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
- 28.рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. -
Луцьк,
- 29.Надстир.я, 2004.–195с.
- 30.Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
- 31.Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С.
- 32.9-13.
- 33.Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
- 34.Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
- 35.– С. 34-37.
- 36.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
- 37.Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ
фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська
література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
- 38.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
- 39.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного
виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.
Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 40.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
- 41.спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит VI. Оздоровчі тренування ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 2. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням
циклічних вправ (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння програм
самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-
правові акти.

План

1. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців.
2. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей.
3. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді.
4. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців.
5. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

Завдання

1. Які особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців?
2. Які існують особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей?
3. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді.
4. Що характерно для складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців?
5. Які особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах?

Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення :
2. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання
4. і спорту /Є.Н.Приступа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса
6. / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної
9. рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
10. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
11. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
12. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
13. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
14. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
15. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

16. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
17. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
18. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
19. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
20. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
21. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
22. 1988.– 142с.
23. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //
24. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
25. заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
26. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
27. рекреаційного туризму: навч. посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
28. Надстир'я, 2004.–195с.
29. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
30. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 31.9-13.
32. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
33. Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3.
34. – С. 34-37.
35. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
36. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
37. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
38. Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
40. спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питань використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами.
2. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Завдання

1. Яке значення українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій роботі. Дати основні визначення; розкрити класифікацію рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами.
2. Розкрити сутність застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Рекомендована література

1. Базова

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту /Є.Н.Пристапа, О.М.Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н.Пристапи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
6. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

9. Допоміжна

10. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський// Педагогіка,
12. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб.
13. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
14. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М.Амосов.,
15. Я.А.Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
16. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб.
17. /О.В.Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
18. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. /Ж.Білокопитова,
19. Л.Мовчан, Н.Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
20. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и
21. погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
22. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
23. Виру А.А. Аеробные упражнения: учеб.пособ. /А.А.Виру. - М.: ФиС,
24. 1988.– 142с.
25. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин //

- 26.Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных
- 27.заведения: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
- 28.Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та
- 29.рекреаційного туризму: навч.посіб. /О.М.Жданова, І.В.Котова та ін. - Луцьк,
- 30.Надстир.я, 2004.–195с.
- 31.Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
- 32.Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 33.9-13.
- 34.Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека /
- 35.Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. 36.– С. 34-37.
- 37.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //
- 38.Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
- 39.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні /
- 40.Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
- 41.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука
- 42.спорта / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.

Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 2. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях (4 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння значення оздоровчих видів гімнастики в рекреаційних заняттях.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.
2. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.
3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Завдання

4. Яке значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації?

5. Розкрити головні методичні особливості гімнастики та історію виникнення оздоровчих видів гімнастики.
6. Які існують різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

Рекомендована література

Базова

22. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
23. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
24. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

26. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
27. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов., Я.А. Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
28. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. / О.В. Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.
29. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. / Ж. Білокопитова, Л. Мовчан, Н. Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.
30. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.
31. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.
32. Виру А.А. Аеробные упражнения: учеб.пособ. / А.А. Виру. - М.: ФиС, 1988.– 142с.
33. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
34. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, І.В. Котова та ін. -Луцьк, 35. Надстир.я, 2004.–195с.
36. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.
37. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

38.Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. – С. 34-37.

39.Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

40.Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

41.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.

Кредит VII. Рекреаційні ігри та види гімнастики в оздоровчій діяльності населення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема 3. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення. (2 години)

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння питання організації оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення.

Обладнання: мультимедійний проектор, презентація, нормативно-правові акти.

План

1. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.
2. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку.
3. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
4. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.
5. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку.
6. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

Завдання

1. Які форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні?
2. Розкрити сутність фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку.
3. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку?
4. Розкрити сутність фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку.
5. Які форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку?
6. Які існують види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку?

Рекомендована література

Базова

42. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

43. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та ін.; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

44. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Допоміжна

46. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // О. Андреева, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

47. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов., Я.А. Бендет. К.: Здоров'я, 1989. – 216с.

48. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. / О.В. Безпалько. -К.: Центр навчальної літератури, 2003.–134с.

49. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. / Ж. Білокопитова, Л. Мовчан, Н. Щербакова. -К.: Здоров'я, 1991.– 104с.

50. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова, В.Н.

51. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. – 235 с.

52. Виру А.А. Аэробные упражнения: учеб.пособ. / А.А. Виру. - М.: ФиС, 1988.– 142с.

53. Жагин А.Е. Рекреация и некоторые е. методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

54. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова, І.В. Котова та ін. -Луцьк,

55. Надстир'я, 2004.–195с.

56. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В.

57. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

58. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 1995. -№ 3. – С. 34-37.

59. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин //

Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

60. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю.Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

61. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: Наука спорту / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 204 с.