

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**БАЗОВА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ  
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

**Київ – 2018**

УДК 796.035 (083.97)

ББК 75.117.16+75.148р30

Д 84

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 11 від 18.12.17).

#### **Рецензенти:**

**Бєлікова Н. О.** – завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, доктор педагогічних наук, професор;

**Жданова О. М.** – завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат педагогічних наук, професор;

**Путятіна Г. М.** – завідувач кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Дутчак М. В., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності: базова програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». К.: НУФВСУ, 2017. 12 с.

Подано матеріали для підготовки програм обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю з фізичної культури і спорту. Наведено предмет, міждисциплінарні зв'язки, мету, завдання, обсяг та інформаційний зміст вказаної навчальної дисципліни, а також список рекомендованої літератури.

Для науково-педагогічних працівників та студентів.

УДК 796.035 (083.97)

ББК 75.117.16+75.148р30

© М. В. Дутчак, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, 2018

## ВСТУП

Базову програму навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» складено відповідно до проекту Стандарту вищої освіти за вказаною спеціальністю для зазначеного рівня вищої освіти, який 16 червня 2017 р. схвалено на засіданні сектору вищої освіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України. Навчальна дисципліна покликана забезпечити формування передбаченої у вказаному проекті Стандарту вищої освіти такої спеціальної (фахової, предметної) компетентності: «Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Вона відповідає визначеному у вказаному проекті Стандарту вищої освіти нормативному змісту підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованому у таких результатах навчання: «Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення».

Навчальна дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є обов'язковою для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Ця базова програма рекомендована для розробки програм вказаної навчальної дисципліни у закладах вищої освіти, де здійснюється підготовка відповідних здобувачів вищої освіти. Консультативну допомогу науково-педагогічні працівники, які будуть готувати зазначені програми, можуть отримати у розробників примірної програми, звернувшись з письмовим запитом на електронну пошту за адресами:

mvd21@ukr.net, olena.andreeva@gmail.com, blagiy.s@gmail.com.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є систематизована сукупність наукових знань про спеціально організовану рухову активність людини під час дозвілля для відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

**Міждисциплінарні зв'язки** навчальної дисципліни:

- ✓ базується на попередньому вивченні теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, основ теорії здоров'я та здорового способу життя, анатомії людини, фізіології людини, біохімії;
- ✓ закладає підвалини для подальшого вивчення фітнес-технологій, рекреаційних технологій, фізіології рухової активності і спорту, психології здорового способу життя, фізичного виховання і спорту та відповідних дисциплін за вибором студентів.

**Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:**

1. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Метою** вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також сприяння у набутті таких загальних компетентностей: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях; готовність до міжособистісної взаємодії; здатність аналізувати економічні процеси та розвиток людського буття, суспільства і природи.

**Основне завдання** навчальної дисципліни полягає у досягненні здобувачами вищої освіти таких результатів навчання: уміння демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я; застосовувати міжнародний досвід залучення осіб до рухової активності; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення. Відповідно до цього завдання студенти повинні:

**знати:** історію формування та основні положення «Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальної та наукової дисципліни; загальну характеристику рухової активності та її видів; ключові ознаки оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальної системи; основні види та засоби оздоровчого фітнесу, спорту для всіх та фізичної рекреації; історію формування та розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на міжнародному та національному рівнях; методологічні та законодавчі, організаційно-управлінські та економічні, психолого-педагогічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності; технологічні особливості залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

**вміти:** аналізувати та оцінювати події та явища в процесі залучення осіб до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності; користуватись основними поняттями навчальної дисципліни; проводити оцінку рухової активності людини з використанням сучасних методів; програмувати кондиційне тренування; готувати положення про масовий спортивний захід; враховувати під час формування та реалізації технологій занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності статеві та вікові особливості осіб, а також ризики розвитку у них хронічних неінфекційних захворювань; впроваджувати набуті знання у власну практичну діяльність.

**На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин, що становить 5 кредитів ECTS.**

**Форма підсумкового контролю:** семестровий екзамен.

**Засоби діагностики успішності навчання:** усні та письмові опитування; співбесіда; вирішення ситуаційних завдань; письмові завдання для самостійної роботи, написання есе (творів-роздумів); поточне тестування знань.

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Змістовий модуль 1

### Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності

#### **Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна**

Загальна характеристика рухової активності людини. Класифікації рухової активності. Наслідки впливу недостатньої рухової активності на організм людини. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я. Аналіз піраміди рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення та характеристика головних ознак (форми занять, напрями та види, добровільність обрання та реалізації, дозвілля, відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, ведення здорового способу життя). Залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: аналіз основних чинників (генетична схильність, рухові здібності, спеціальні знання, чуття власної гідності, соціально-економічний статус, навколишнє середовище, задоволеність).

Історія розвитку наукових знань про рухову активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Основне завдання, об'єкт та предмет наукової дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Завдання та структура відповідної навчальної дисципліни, її міждисциплінарні зв'язки.

#### **Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.**

Загальна характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальної системи. Проміжні та первинні цілі для досягнення мети системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності («дерево цілей»).

Загальна характеристика та класифікація функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Оздоровчі функції: компенсаційна; профілактична; розвиваюча; відновлення працездатності. Соціальні функції: гуманістична; забезпечення активного дозвілля; сприяння соціалізації; освітньо-виховна; інформаційно-просвітницька. Економічні функції: виробнича; розширення ринку праці; сприяння економічному зростанню.

Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової підсистеми здорового способу життя. Конкретна особа – об'єкт та суб'єкт системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Складові цієї системи (за характером та спрямуванням впливу): оздоровчий фітнес; спорт для всіх; фізична рекреація. Суб'єкти системи, які забезпечують залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Суб'єкти системи, які сприяють залученню людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Суб'єкти, які здійснюють управління системою.

### **Тема 3. Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби**

Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Фітнес-програми силової спрямованості. Програми ментального фітнесу. Комплексні фітнес-програми. Тенденції розвитку фітнес-програм в Україні та у світі.

Загальна характеристика спорту для всіх. Класифікація видів спорту для всіх. Циклічні види спорту для всіх. Загальнодоступні спортивні ігри. Єдиноборства як види спорту для всіх.

Характеристика фізичної рекреації як складової системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація рекреаційної діяльності. Зміст різних видів рекреаційних занять (активний туризм, спортивна анімація, рекреаційні ігри, акварекреація, екстремальні, зимові види рекреації, продуктивна рекреація тощо).

### **Тема 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні**

Підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності міжурядовими організаціями (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) та міжнародними громадськими організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна асоціація спорту для всіх тощо).

Сприяння залученню населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності на національному рівні (стратегічні та нормативні документи; основні форми та засоби).

Передумови впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Недосконалість вітчизняної практики залучення населення до рухової активності в радянський період (кінець 1950 – початок 1990-х років). Особливості залучення населення до рухової активності у 1990-х роках в умовах незалежності Української держави. Характеристика попередніх умов впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності на початку XXI ст.

Концепція гуманізації процесу залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні.

Законодавче регулювання суспільних відносин у розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», нормативно-правові акти Президента України, Кабінету Міністрів України, центрального органу виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту).

### **Тема 5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні**

Організаційна структура публічного управління розвитком оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Організаційні засади взаємодії держави, бізнесу та громадського сектору в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності за місцем проживання та роботи громадян, у місцях масового відпочинку населення.

Організаційно-управлінська структура суб'єктів системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Характеристика основних, додаткових та супутніх послуг у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Підприємництво у зазначеній системі. Фінансування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності із державного та місцевих бюджетів. Обсяги та особливості розподілу відповідних бюджетних асигнувань у провідних державах світу та в Україні. Спонсорство та фандрейзинг у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності: ознаки, джерела, обсяги та спрямованість. Фінансування оздоровчо-рекреаційної рухової активності із сімейного бюджету.

## **Тема 6. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні**

Причини, що спонукають людину проявляти активність. Пріоритети сучасного суспільства та потреби й інтереси людини. Людина як система біологічних, особистісних та психологічних потреб. Аналіз мотиваційних теорій. Мотиваційні теорії, спрямовані на підвищення рівня рухової активності людей. Механізми задоволення потреб у руховій активності. Мотиви та інтереси людини у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Чинники, що впливають на формування мотивації до рухової активності людини. Методи вивчення мотивів та інтересів людини. Використання знань про потреби, мотиви та інтереси людини у практиці оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Підходи до формування мотивації осіб до регулярної рухової активності. Особливості діяльності людини в умовах взаємодії в соціальних групах.

### **Змістовий модуль 2**

## **Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

### **Тема 7. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Ідеї технологій у соціальних системах в історичному дискурсі. Основні критерії технологій у соціальних системах: концептуальність, системність, цілісність, взаємозв'язок усіх складових, керованість, ефективність, відтворюваність. Загальна характеристика технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: поняття, сутнісні ознаки; напрями застосування; структурні компоненти; основні складові, ієрархія; види технологій. Алгоритм технологічних операцій. Проектування та реалізації технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розробка нових технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

### **Тема 8. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Мета та базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (тривалість, інтенсивність та частота занять).

Лабораторні дослідження енергозатрат під час рухової активності: пряма калориметрія; непрямка калориметрія (закритий та відкритий спосіб); метод двічі міченої води.

Електронні пристрої для оцінювання рухової активності: пульсометри; крокоміри; акселерометри.

Спостереження та хронометраж рухової активності: переваги та недоліки.

Самозвіти (щоденник, карта формалізованого самозвіту про добову рухову активність) та опитування (анкетування, інтерв'ю та бесіда) в системі оцінювання рухової активності.

## **Тема 9. Основи технології проведення масових спортивних заходів**

Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів. Доступність заходів. Особливості організації змагальної діяльності. Загальнодоступні спортивні змагання. Спортивні фестивалі та свята. Класифікація заходів залежно від форми проведення та умов визначення переможців.

Етапи організації та проведення масових спортивних заходів: підготовчий, основний та заключний. Робота організаційного комітету з підготовки та проведення масових спортивних заходів.

Структура положення про масові спортивні заходи: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організація та керівництво проведенням заходу; учасники заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

## **Тема 10. Технологічні основи кондиційного тренування**

Сутність та загальна характеристика кондиційного тренування (мета, завдання, періоди). Специфіка кондиційного тренування в підготовчому, основному та підтримуючому періодах. Принципи кондиційного тренування. Алгоритм побудови програм кондиційного тренування. Характеристика лабораторних та експрес-методів оцінювання фізичного стану осіб різного віку. Завдання та зміст різних видів контролю в процесі кондиційного тренування. Критерії оцінювання інтенсивності та адекватності фізичних навантажень у процесі кондиційного тренування. Профілактика травматизму та гострих станів під час кондиційного тренування. Визначення раціональних параметрів навантаження та співвідношення засобів різної спрямованості в кондиційному тренуванні для осіб різного віку, статі та фізичного стану.

## **Тема 11. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку**

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей до 5 років. Завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності для немовлят. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей у різні вікові періоди – від народження до 5 років.



Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 5–17 років. Особливості рухового режиму дітей. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності у період першого й другого дитинства та у підлітковому віці.

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення (18–64 роки). Загальні рекомендації з використання оздоровчо-рекреаційної активності в юнацькому віці. Вплив вікових змін на завдання та зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності у першому та другому періодах зрілого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок у період вагітності та в післяпологовий період.

Завдання спрямованого використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 65 років і старше. Технологічні основи підготовки та реалізації програм з оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого та старшого віку.

## **Тема 12. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань**

Основні фактори ризику та технологічні особливості профілактики хронічних неінфекційних захворювань засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Загальні рекомендації з використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованої на відмову від шкідливих звичок.

Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з артеріальною гіпертензією. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність осіб з метаболічними розладами (порушення ліпідного профілю, інсулінорезистентність). Технології зменшення маси тіла засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Нормалізація психоемоційного стану засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку остеопорозу.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Белікова Н. О., Гац Г. О., Козінський С. П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. монограф. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
4. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвілезнавство. Навч. посібник. К.: Центр навч. л-ри, 2006. 208 с.
5. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. К.: Олимп. л-ра, 2005. 271 с.
6. Дерстайн Дж. Ларри Программа действий при высоком уровне холестерина К.: Олимп. л-ра, 2012. 176 с.
7. Дивайн Джоун Г. Программа действий при повышенном артериальном давлении. К.: Олимп. л-ра, 2012. 160 с.

8. Джоунс С. Дж., Роуз Д. Дж. Старение и двигательная активность. К.: Олимп. л-ра, 2012. 440 с.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімп. л-ра, 2007. 85 с.
10. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
11. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
12. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
13. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с.
14. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. 2-е вид. К.: Т-во «Знання» України, 2010. 520 с.
15. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 240 с.
16. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
17. Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. М. : Теория и практика физической культуры, 2005. 368 с.
18. Міжнародно-правові акти у сфері спорту (до Євро-2012) Заг. ред. В. М. Литвина. К.: Парламентське вид-во, 2011. 600 с.
19. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімп. л-ра, 2007. 216 с
20. Мякиченко Е. Б., Нечаев В. И., Дидур М. Д., Ионова Л. Л., Алимова О. В. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе. М. : ТВТ Дивизион, 2009. 248с.
21. Основы персональной тренировки. Под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2012. 724 с.
22. Пафенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимп. л-ра, 1999. 319 с.
23. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник. К.: Кондор, 2008. 408 с.
24. Починкин А. В. Сейранов С. Г. Экономика физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2011. 328 с.
25. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека. М. : Университетская книга, 2011. 766 с.
26. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : моногр.. К.: Олимп. лит., 2015. 704 с.
27. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: Олимп. л-ра, 2013. 528 с.
28. Иващенко Л. Я., Благий О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 264–310.

29. Булатова М. М., Андреева О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439
30. Уилмор Дж. Х. Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимп. л-ра, 1997. – 504 с.
31. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимп. л-ра, 1998. С. 43–78, 201–207.
32. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін. ]. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
33. Уинтерс-Стоун К. Программа действий при остеопорозе. К.: Олимп. л-ра, 2012. 208 с.
34. Фурманов А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебник вузов по специальности «Туризм и гостеприимство». Минск: МЕТ, 2012. 494 с.
35. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимп. л-ра, 2004. 375 с.
36. Barcelona R. J., Wels M. S., Bunning S. A. Recreational sport, program design, delivery and management. Human Kinetics Publishers, 2016. 304 p.
37. Harold W., Kohl, Tinker D. Murray. Foundations of physical activity and public health. Human Kinetics Publishers, 2012. 282 p.
38. Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving. London : Crown copyright, 2009. 72 p.
39. Canadian Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines Handbook. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology, 2012. 29 p.
40. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies. Human Kinetics, 2010. 200 p.
41. Rikli R., Jones C. J. Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics, 2013. 200 p.
42. Norman K. V. Exercise and Wellness for Older Adults: Practical Programming Strategies. Human Kinetics, 2010. 176 p.
43. Brill P. Functional Fitness for Older Adults. Human Kinetics, 2004. 144 p.
44. Jacobs P. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Human Kinetics, 2017. 528 p.

*Навчально-методичне видання*

Мирослав Васильович Дутчак

перший проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Олена Валеріївна Андрєєва

завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Олександра Леонідівна Благій

доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент

Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності: базова програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

---

Підписано до друку 15.12.2017 р. Формат 60x90/16.

Ум. друк. арк. 0,75. Обл.-вид. арк. 0,67.

Тираж 100. Зам. 98.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>

Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.

м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.

200-87-15, 050-525-88-77

E-mail: nsvit23@ukr.net

Сайт: nsvit.cc.ua