МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Фізичного виховання,ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Маліков

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022р

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

денної (очної) форм здобуття освіти спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія».

**Укладач** к.п.н. доцент Бессарабова Олена Вікторівна

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії  Протокол № від « » 2023 р.  Завідувач кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ д-р біол.наук, професор (підпис) Н.В. Богдановська | Ухвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  Протокол № від 2023 р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дорошенко  (підпис) (ініціали, прізвище ) |
| Погоджено  Гарант освітньо-професійної програми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) |  |

2023 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Галузь знань, спеціальність,**  **освітня програма**  **рівень вищої освіти** | **Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі** | **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| очна (денна) форма здобуття освіти | заочна (дистанційна)  форма здобуття освіти |
| **Галузь знань**  22 Охорона здоров’я | Кількість кредитів – 4 | **Обов’язкова** | |
| Цикл професійної підготовки освітньої програми | |
| **Спеціальність**  227 Фізична терапія, ерготерапія | Загальна кількість годин – | **Семестр:** | |
| 5-й | 6-й |
| Змістових модулів –4 | **Лекції** | |
| **Освітньо-професійна програма**  «Фізична терапія, ерготерапія» | 18 год. | год. |
| **Лабораторні** | |
| Рівень вищої освіти:бакалаврський | Кількість поточних контрольних заходів – | 18 год. | год. |
| **Самостійна робота** | |
| год. |  |
| **Вид підсумкового семестрового контролю**:  екзамен | |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з формами, засобами та методами фізичної рекреації, з сучасними оздоровчо-рекреаційними технологіями та методиками їх застосування; опанування студентами практичних вмінь та навичок необхідних для організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з різними верствами населення.

Основними **завданнями** викладання дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» є:

* ознайомлення студентів з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля за для відновлення працездатності, збереження здоров’я та покращання якості життя;
* ознайомлення студентів з особливостями проведення оцінки рухової активності;
* практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської діяльності в сфері фітнесу та рекреації;
* забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів щодо питань організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення з метою відновлення працездатності, збереження здоров’я та подовження активного довголіття;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

|  |  |
| --- | --- |
| Заплановані робочою програмою результати навчання  та компетентності | Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей |
| ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.  ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.  ЗК-4. Здатність працювати в команді.  ЗК-5. Здатність планувати та управляти часом.  ЗК-6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  ЗК-7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.  ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.  ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.  ЗК-10. Здатність бути критичним і самокритичним.  ЗК-11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  ЗК-12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. | Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка.  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle  Активні методи:  - уміння вирішувати проблеми колективно; розвивається мова студентів, метод самооцінювання;  презентації; Кейс-стаді |
| *Спеціальні (фахові компетенції)*  СК-1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.  СК-2. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.  СК-3 Здатність використовувати сучасні методи оцінки рівня фізичного розвитку, функціонального стану, індивідуального здоров’я організму людини.  СК-4. Здатність проводити оперативний та поточний контроль стану клієнта відповідними засобами та методами.  СК-5. Здатність безпечно та ефективно реалізовувати рекреаційну (оздоровчу) та/або фітнес програму, оцінювати результати програм та, за потреби, модифікувати поточну діяльність.  СК-6. Здатність аналізувати здоров’я як системну категорію, проводити моніторинг рівня громадського здоров’я; здатність формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на збереження здоров’я. | Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка.  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle  Метод моделювання, Ігровий метод,Імітаційний метод: створення віртуального фітнес центру/клубу, побудова рекреаційно-оздоровчого заняття  Практичні методи: розв’язування ситуаційних задач, написання письмової контрольної роботи |

**Міждисциплінарні зв’язки**

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» тісно пов’язана з такими курсами, як «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Гімнастика з методиками викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Практикум з фітнесу та рекреації», «Основи здорового способу життя».

**3. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.** Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна. 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. 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).

Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Спортивні програми. Класифікація спортивних програм. Фітнес програми. Класифікація фітнес програм. Рекреаційні програми. Класифікація рекреаційних програм. Оздоровчі програми. Класифікація оздоровчих програм.

***Змістовий модуль 2 Технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності***

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; непряма 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.

Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види контролю. Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять. Методи визначення фізичного стану. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Контроль за ефективністю застосованих рекреаційно-оздоровчих впливів. Лікарський контроль і самоконтроль людей, які займаються фізичними вправами, спортом і туризмом. Вікові особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять і контроль за їх оздоровчим ефектом.

### **Змістовий модуль 3.** Оздоровчо-рекреаційні технології.

### Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки. Класифікація сучасних видів аеробіки. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Побудова занять з аеробіки (без використання додаткового обладнання). Побудова занять з аеробіки (з використанням додаткового обладнання). Техніка безпеки під час занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки.

### Технології силового фітнесу. Характеристика напрямків силового фітнесу. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків. Контроль ефективності занять з силового фітнесу. Характеристика методів розвитку сили.

### Технології аквафітнесу. Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом. Загальна характеристика аквааеробіки. Принципи регуляції інтенсивності навантаження в аквааеробіці. Структура та зміст заняття з аквааеробіки для осіб різного віку.

### Технології ментального фітнесу. Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.

### Рекреаційні технології. Характеристика рекреаційних технологій. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля різних верств населення. Особливості використання ігор-естафет, ігор-забав Характеристика анімаційних програм з елементами орієнтування. Під час дозвілля різних вікових груп. Характеристика видів активного туризму. Технологія розробки програм туристської анімації. Характеристика зимових видів рекреації.

***Змістовий модуль 3. 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.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль | Усього  годин | | Аудиторні (контактні) години | | | | | | Самостійна робота, год | | Система накопичення балів | | |
| Усього  годин | | Лекційні  заняття, год | | Практичні  заняття, год | | Теор.  зав-ня,  к-ть балів | Практ.  зав-ня,  к-ть балів | Усього балів |
| о/дф. | з/дист  ф. | о/дф. | з/дист  ф. | о/дф. | з/дист  ф. | о/д ф. | з/  дист  ф. | о/д ф. | з/  дист  ф. |
| 1 | 28 |  | 8 |  | 4 |  | 4 |  | 20 |  | 5 | 5 | 10 |
| 2 | 28 |  | 8 |  | 4 |  | 4 |  | 20 |  | 5 | 5 | 10 |
| 3 | 34 |  | 12 |  | 6 |  | 6 |  | 22 |  | 5 | 5 | 10 |
| 4 | 30 |  | 8 |  | 4 |  | 4 |  | 22 |  | 5 | 5 | 10 |
| Усього за змістові модулі | 120 | | 36 |  | 18 |  | 18 |  | 84 |  | 30 | 30 | 60 |
| Підсумковий семестровий контроль  **екзамен** |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Загалом** | 120 | | | | | | | | | | | | |

**5. Теми лекційних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № змістового  модуля | Назва теми | Кількість  годин | |
| о/д  ф. | з/дист  ф. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Тема 1: Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна. | 4 | - |
| 2 | Тема 2: Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.  Тема 3: Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. | 4 | - |
| 3 | Тема 4: Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.  Тема 5: Технології аквафітнесу.  Тема 6: Рекреаційні технології. | 6 | - |
| 4 | Тема 9: Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів. | 4 | - |
| Разом | | 18 | - |

**6. Теми практичних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № змістового  модуля | Назва теми | Кількість  годин | |
| о/д  ф. | з/дист  ф. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Тема 1: Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.. | 4 | - |
| 2 | Тема 2: Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.  Тема 3: Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. | 4 | - |
| 3 | Тема 4. Технології силового фітнесу.  Тема 5. Технології ментального фітнесу.  Тема 6. Характеристика рекреаційних технологій. | 6 | - |
| 4 | Тема 5. Структура положення про масові спортивні заходи. | 4 | - |
| Разом | | 18 | - |

**7. Види і зміст поточних контрольних заходів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № змістового модуля | Види поточних контрольних заходів | Зміст поточного контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усьо-го балів |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Теоретичні знання. Оцінюються максимально у 5 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - 5 балів.  - "добре" за національною шкалою (4 питання) – 4 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – 3 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – 2 бали. | **5** |
| Практичне завдання:  - у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE:  - | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Кожне завдання оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **5** |
| Усього за ЗМ 1 |  |  |  | **10** |
| **2** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Теоретичні знання. Оцінюються максимально у 5 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - 5 балів.  - "добре" за національною шкалою (4 питання) – 4 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – 3 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – 2 бали | **5** |
| Практичне завдання:  - у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE: | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Кожне завдання оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **5** |
| Усього за ЗМ 2 |  |  |  | **10** |
| **3** | Теоретичні завдання тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Теоретичні знання. Оцінюються максимально у 5 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - 5 балів.  - "добре" за національною шкалою (4 питання) – 4 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – 3 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – 2 бали. | **5** |
| Практичне завдання:  - у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE: | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Кожне завдання оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **5** |
| Усього за ЗМ 3 |  |  |  | **10** |
| **4** | Теоретичні завдання тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Теоретичні знання. Оцінюються максимально у 5 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - 5 балів.  - "добре" за національною шкалою (4 питання) – 4 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – 3 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – 2 бали. | **5** |
| Практичне завдання: | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Кожне завдання оцінюються. максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок –5 балів.  - "добре" за національною шкалою – в загальному правильна робота з певною кількістю суттєвих помилок – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою – робота виконана на задовільному рівні, зі значною кількістю недоліків. – 3 бали. | **5** |
| Усього за ЗМ 4 |  |  |  | **10** |
| Усього за змістові модулі  **12** | |  |  | **60** |

**8. Підсумковий семестровий контроль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма | Види підсумкових контрольних заходів | Зміст підсумкового контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усього балів |
| **Екзамен** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938  Тести для підсумкового контролю знань | Підсумковий семестровий контроль оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **10** |
| Практичне завдання –  виконання індивідуального завдання у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Практичні завдання підсумкового семестрового контролю оцінюються максимально у 10 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –10 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 5 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **10** |
| Написання письмової контрольної роботи | URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5938 | Практичні завдання підсумкового семестрового контролю оцінюються максимально у 20 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –20 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали.. | **20** |
| Усього за підсумковий семестровий контроль | |  |  | **40** |

**9. Рекомендована література**

**Основна:**

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання // *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10-14.

2. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров’я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ : Олімпійська література, 2009. 530 с.

3. Бессарабова. О. В. Рекреаційні ігри : практикум до лабораторних занять для студентів напрямів підготовки "Фізичне виховання" та "Здоров'я людини". Запоріжжя : ЗНУ. 2011. 76 с.

4. Буліч Е. Здоров’я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с

5. Венглярський Г. Третяков П. Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму // зб. наук. праць. Вип. 1. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.

6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.

7. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини. Київ : Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. 126 с.

8. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.

9. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.

10. Іващенко Л., Благій А., Усачьов Ю. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.

11. Москаленко Н. В. Власик О.О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. праць. Частина ІІ. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.

12. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с.

13. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

14. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.

15. Рябуха О. І. Вчення про здоров’я. Львів : Ліга-Прес, 2001. 112 с.

Твердохліб, Ж. О. Рухливі ігри для сучасної школи. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2011. 62 с.

16. Товт В., Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В.. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород : Говерла, 2015. 88 с.

17. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів : НВФ "Українські технології", 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

**Додаткова:**

1. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. Дрогобич : КОЛО, 2007. 620 с.

2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ДІЇ, 2000. 168 с.

Бессарабова. О. В., Горбуля В.Б. Рекреаційні ігри : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напряму підготовки «Здоров'я людини». Запоріжжя : ЗНУ. 2016. 97 с.

3. Булатова М.М. Фітнес та рухова активність: проблема і шляхи вирішення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 3-7.

4. Візітей Н.Н. Соціологія спорта : курс лекцій. Київ : Олімпійска література, 2005. 248 с.

5. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : збірник тестів для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" напрямів підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт" / уклад.: Л.В. Гальченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 42 с.

6. Марков В.В. Аеробний тренінг в програмі оздоровлення людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта*: *проблеми та перспективи*". Донецьк : ДонНУ, 2001. С. 178-181.

7. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. Львів : Видавничий дім "Панорама", 2002. Т. 1. С. 320-323.

**Інформаційні ресурси**

1. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : збірник тестів для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" напрямів підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт" / уклад.: Л.В. Гальченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 42 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/ metodychky/2012/03/0019291 .docx.

2. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт" /уклад. Л.В. Гальченко, Запоріжжя: ЗНУ. 2012. 123 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/ 2012/09/0026551 .doc.

3. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод, пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання". "Здоров'я людини", "Спорт", у 2 ч. Ч. 2 / уклад. Л.В. Гальченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2013, 116 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/ 2013/04/0029926.doc.

4. Айунц, Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Житомир : Вид-во ЖДУ. 2008. 62 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi31/0025228.pdf>.

5. Бессарабова. О. В. Рекреаційні ігри : практикум до лабораторних занять для студентів напрямів підготовки "Фізичне виховання" та "Здоров'я людини". Запоріжжя : ЗНУ. 2011. 76 с. URL : <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2011/04/0010918.pdf>.

6. Бессарабова. О. В., Горбуля В.Б. Рекреаційні ігри : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напряму підготовки «Здоров'я людини». Запоріжжя : ЗНУ. 2016. 97 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/ 2016/03/0038857.doc.

10. Кононенко, M. С. Фізичне виховання : Оздоровча гімнастика, ходьба, біг : метод, реком. до самост. роботи для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" усіх напр. підгот. Запоріжжя: ЗНУ, 2014, 52 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/ files/metodychky/2013/12/0030905.docx.

11. Сокирко. О. С. Методика проведення рухливих ігор : навч. Метод. посібник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗНУ. 2007. 36 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2007/2kvartal/sokyr\_4e4el diade4ko\_metodika.djvu.

12. Твердохліб, Ж. О. Рухливі ігри для сучасної школи Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2011. 62 с. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/ Bibliobooks/Inshi31/0025615.pdf