

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання
д-р біол. наук, професор


М.В. Маліков
« _____ » _____ 2016 р.


ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки магістрів

спеціальності 227 Фізична реабілітація

освітня програма «Фізична реабілітація»


Укладач:

к. пед. наук, доцент Л.В. Потапова

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри Фізичної реабілітації

Протокол № 1 від “25” серпня 2016 р.

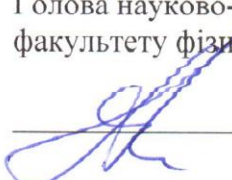
Завідувач кафедри _____


д-р біол. наук, професор
Н.В. Богдановська

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “29” серпня 2016 р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання


к.н.фіз.вих., доцент
К.В. Лукоянова

2016 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 6	Галузь знань 022 «Охорона здоров'я»	Нормативна	
Загальна кількість годин - 180	Спеціальність 227 «Фізична реабілітація»	Рік підготовки:	
	Освітня програма «Фізична реабілітація»	1 -й	1 -й
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 3 год.	Рівень вищої освіти: магістерський	16 год.	8 год.
		Практичні	
		32 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		132 год.	166 год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична рекреація» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізична рекреація» є озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження рекреації; сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні знати: основні поняття і терміни; функції рекреації у суспільстві; соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності; види туризму; форми

рекреаційного туризму; типи міських парків; форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках; сутність сучасних оздоровчих систем; засоби занять оздоровчої спрямованості; особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам вміти: проводити заняття оздоровчої спрямованості; застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності; реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

Міждисциплінарні зв'язки.

Дисципліна «Фізична рекреація» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання та спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості.

«Гігієна», «Вікова фізіологія», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з курсами: «Валеологія», «Основи реабілітації».

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретико - методичні основи фізичної рекреації

Тема 1. Основи фізичної рекреації.

Характеристика поняття рекреація, фізична рекреація. Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації

Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Тема 4. Концепція вільного часу - як категорія рекреації.

Підходи до теорії вільного часу. Ознаки вільного часу. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу.

Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.

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

Розділ 2. Основні форми рекреаційно – оздоровчої діяльності

Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

Тема 7. Лікувальний туризм.

Основи лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення.

Фітнес. Його мета і завдання. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

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

Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно - оздоровчих занять.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.				л	п	лаб.		
сам.роб.					інд.завд.	сам.роб.					інд.завд.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Розділ 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації												
Тема 1. Основи фізичної рекреації	18	2	3	-	13	-	19	2	-	-	17	-
Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	18	2	3	-	13	-	21	2	2	-	17	-
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	18	2	3	-	13	-	17	-	-	-	17	-
Тема 4. Концепція вільного часу – як категорія рекреації	18	2	3	-	13	-	17	-	-	-	17	-
Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення	18	2	3	-	13	-	17	-	-	-	17	-
Разом за розділом 1	90	10	15	-	65	-	91	4	2	-	85	-
Розділ 2. Основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності												
Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	18	2	3	-	13	-	20	2	2	-	16	-
Тема 7. Лікувальний туризм	17	-	3	-	14	-	16	-	-	-	16	-
Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення	17	-	4	-	13	-	16	-	-	-	16	-
Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	19	2	3	-	14	-	16	-	-	-	16	-
Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	19	2	4	-	13	-	21	2	2	-	17	-
Разом за розділом 2	90	6	17	-	67	-	89	4	4	-	81	-
Усього годин	180	16	32	-	132	-	180	8	6	-	166	-

5. Тематики лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Основи фізичної рекреації	2	2
2	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	2	2
3	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	2	-
4	Тема 4. Концепція вільного часу – як категорія рекреації	2	-
5	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення	2	-

6	Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	2	2
7	Тема 7. Лікувальний туризм	-	-
8	Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення	-	-
9	Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	2	-
10	Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	2	2
	Разом	16	8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Основи фізичної рекреації	3	-
2	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	3	2
3	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	3	-
4	Тема 4. Концепція вільного часу – як категорія рекреації	3	-
5	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення	3	-
	Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	3	2
	Тема 7. Лікувальний туризм	3	-
	Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення	4	-
	Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	3	-
	Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	4	2
	Разом	32	6

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Основи фізичної рекреації	13	17
2	Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	13	17
3	Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	13	17
4	Тема 4. Концепція вільного часу – як категорія рекреації	13	17
5	Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення	13	17
6	Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	13	16
7	Тема 7. Лікувальний туризм	14	16
8	Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення	13	16
9	Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	14	16
10	Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	13	17
	Разом	132	166

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Фізична рекреація» для студентів підготовки магістрів спеціальності «Фізична реабілітація» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань						Підсумковий контроль знань		
1 атестація			2 атестація			Підсумковий тестовий контроль	Екзамен	Сума балів
Розділ 1 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 1	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 2			
10	10	10	10	10	10	20	20	100

Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота);
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу;
- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

Практичні заняття

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2 бали** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **1,5 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1 бал** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

Самостійна робота

Самостійна робота оцінюються максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота з двох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);
- "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**
- "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**
- "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

Поточний тестовий контроль з кожної розділу

Поточний тестовий контроль проводиться 2 рази протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу - **5 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **5 балів**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **4 бали**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **3 бали**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **2 бали**.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу.

Критерії оцінювання знань:

- "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20 16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).
- "добре" за національною шкалою - студент отримує **16-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).
- "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

– "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **8-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

– Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях до **20 балів**;

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота) до **20 балів**;

– Поточний тестовий контроль з кожного розділу до **20 балів**;

– Підсумковий тестовий контроль до **20 балів**;

– Підсумковий семестровий контроль (екзамен) - до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	10	2,0	20
Самостійна робота	2	10,0	20
письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1, Розділ 2)			
Поточний тестовий контроль (Розділ 1, Розділ 2)	2	2,0	20
Усього за поточний контроль знань	14		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	16		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		ЕЕкзамен	ЗЗалік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	ЗЗарховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		

D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.- 320с.
2. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму / О.М. Жданова, І.В. Котова. - Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.
3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. –Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
5. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 -211.
6. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.

7. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.

8. Туризм як засіб фізичної рекреації / Л. Чеховська, А. Кухтій // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 3, розд. 1. – С. 337 - 383.

9. 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.

10. 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.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

12. 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.

13. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

Додаткова:

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

2. Громько Т.М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Материалы научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 60–61.

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

4. Забурьянова Г.В. Бубнов Ю.В. Социальные аспекты развития физкультуры и спорта. // Материалы международной научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 216–218;

5. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

6. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17-19.

7. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я. Збірник тез науково-практичної конференції. – Луцьк: 2005. – 100 с.

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – С. 115-118.

Інформаційні ресурси

1. **З а к о н У к р а ї н и** Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Кулік І. Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І.Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах : вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. – 2010. – Вип. 5. – № 64. – Ч. 1. – С. 208–210.

3. Леденцова О. В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс] / О. В. Леденцова // Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. – 2009. – № 1 (21). – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf

4. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека [Электронный ресурс] / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2002. – № 5. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N5/p17-19.htm>

5. Тихонов В. К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов, С. В. Тихонов // Гуманізм та освіта : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. – 2008. – Режим доступу : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Tihonov.php>

Погоджено *Ольга Левицька О.В.*
відділ з навчальної роботи
« 07 » *вересня* 2016