Література

1. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування і 0.0. Бейдик. - К.: Київський університет, 2001. - 395 с.
2. Гордон II. Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. 1 ордон К. : Олимпийская литература, 2009. - 128 с.
3. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин. Л.Я. Иващенко, Е.А. Пирогова. - К. : Здоров'я. 2005. - 32 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фітнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий. Ю. А. Усачев. - К. : Наук. світ. 2008.- 198 с.
5. Кружалин В.И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития: учеб, пособие 1 В. И. Кружалин. - М.: Советский спорт, 2008. - 430 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. - К.: Олімп, л-ра, 2010. - 248 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. - 2-е изд.. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт. 2009. - 224 с.
8. Ланкова Є.В. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. /' Є.В. Панкова. - К. ; Альтерпрес, 2003. - 41. - 104 с.
9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О.М. Жданова. А.М. Тучак. В.І. Поляковський. І. В.Котова. - Луцьк: Вежа. 2000. - 248 с.
10. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вигц. навч. закл. Фіз,. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н.. Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. - Л.: ЛДУФК, 2010. - 447с.
11. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н.В. Фоменко. - К.: Центр навчальної літератури, 2007. - 312 с.
12. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнесса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
13. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А.В. Чепелюк. Р.Г. Кушнір. - Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2016. - 96 с.