

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Докан факультету фізичного  
виховання, здоров'я та туризму  
М.В.Маліков  
(ініціали та прізвище)  
2023р

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ  
ЗАХВОРЮВАННЯХ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

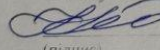
підготовки бакалаврів  
денної (очної) та (дистанційної) форм здобуття освіти спеціальності 227  
«Фізична терапія, ерготерапія», освітньо-професійної програми «Фізична  
терапія, ерготерапія»

Укладач к.мед.н. доцент Позмогова Наталія Василівна

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної терапії та  
ерготерапії

Протокол № від « » 2023 р.

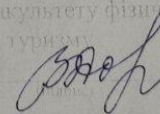
Завідувач кафедри

 д-б біол. наук, професор  
(підпис) Н.В. Богдановська

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму

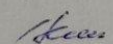
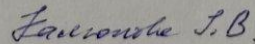
Протокол № від 2023 р.

Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму

 В.В. Дорошенко  
(ініціали та прізвище)

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

   
(підпис) (ініціали та прізвище)

2023 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 - 3	Галузь знань 022 «Охорона здоров'я»	Нормативна	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність 227 «Фізична реабілітація»	<b>Рік підготовки:</b>	
	Освітня програма «Фізична реабілітація»	3 -й	3-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 3 год.	Рівень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	10 год.	2 год.
		<b>Практичні</b>	
		18 год.	6
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	82
		<b>Самостійна робота</b>	
		62 год.	
<b>Вид контролю:</b> екзамен			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів – навчальна дисципліна, що вивчає відновлення здоров'я людей з певними порушеннями діяльності органів серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, виділення, обміну речовин.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця і полягає у вивченні основ фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів, принципів комплексного застосування методів та засобів відновного лікування на усіх етапах реабілітаційної програми як в стаціонарних умовах, так і в умовах санаторно-курортних та лікувально-профілактичних закладів.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Технічні засоби реабілітації» є ознайомлення з метою та завданнями реабілітації дітей, підлітків, учнівської молоді, трудящих та людей похилого віку засобами

фізичної культури з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей; вивчення реабілітаційних заходів корекції та підвищення рівня здоров'я дітей, підлітків, учнівської молоді, трудящих та людей похилого віку при гострих та хронічних захворюваннях різних систем організму; розробка реабілітаційних програм з урахуванням цілеспрямованого характеру та своєчасного проведення необхідних заходів у відповідності специфічних характеристик кожної людини, особливостей та стадії патологічного процесу з використанням природних оздоровчих факторів зовнішнього середовища, лікувальної фізичної культури, масажу, фітотерапії, виконання індивідуальних завдань та інше; навчання використовувати новітні технології, дослідження, засоби у реабілітації дітей, підлітків, учнівської молоді, трудящих та людей похилого віку з ослабленим здоров'ям для корекції та підвищення рівня здоров'я; вивчення засобів лікарсько-педагогічного контролю та особливостей дозування фізичного навантаження у дітей, підлітків, учнівської молоді, трудящих та людей похилого віку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** основні поняття, терміни і функції засобів реабілітації; соціальні та економічні передумови реабілітаційно-оздоровчої діяльності з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей; реабілітаційні заходи корекції та підвищення рівня здоров'я при гострих та хронічних захворюваннях різних систем організму; завдання, методи і особливості лікарсько-педагогічного контролю; показання та протипоказання до занять фізичними вправами з урахуванням захворювання та індивідуальних особливостей організму.

**вміти:** проводити заняття реабілітаційно-оздоровчої спрямованості; застосовувати різні форми реабілітаційно-оздоровчої діяльності; складати та реалізувати різні програми реабілітаційно-оздоровчих занять з різними групами населення.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких **результатів навчання (компетентностей):** .....

.....

.....

.....

### **Міждисциплінарні зв'язки.**

Дисципліна «Технічні засоби реабілітації» 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 реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів*

##### *Тема 1. Вступ до реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.*

Визначення поняття «здоров'я людини», його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливості його реалізації та засоби впливу на його формування.

Характеристика понять: природжена вада, вада розвитку, хвороба та її складові, інвалідність.

Мета, завдання, засоби та організація реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів. Види, етапи, принципи фізичної реабілітації. Правила складання реабілітаційних програм (правила розробки реабілітаційних програм з урахуванням цілеспрямованого характеру та своєчасного проведення необхідних заходів у відповідності специфічних характеристик кожної людини, особливостей та стадії патологічного процесу (гострі або хронічні захворювання). Особливості методики та дозування фізичного навантаження, лікарсько-педагогічний контроль, методичні вказівки при застосуванні реабілітаційних заходів для різних вікових груп (рухливі ігри в системі реабілітації дітей. Розвиток рухових якостей у людей середнього та похилого віку). Оцінка ефективності застосування реабілітаційних заходів. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

##### *Тема 3. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості розвитку людей різного віку.*

Вікова періодизація. Морфофункціональні особливості розвитку дітей та підлітків. Анатомо-фізіологічні особливості людей зрілого, похилого і старшого віку. Біологічні основи старості і її суттєвість. Теорія старіння (питання еволюції, старість як недостатність кровопостачання. Ендокринна теорія старості. Неврогенна теорія старості. Старість та вчення про клітину. Теорія гіпоксії). Екологічні і соціальні аспекти геронтології.

##### *Тема 4. Методичні основи фізичної реабілітації.*

Загальна характеристика видів трудової діяльності. Методи оцінки працездатності. Використання реабілітаційних заходів для покращання та корекції рівня здоров'я людей зрілого віку. Енергетичні можливості

організму людини та їх облік при розробці реабілітаційних заходів. Поняття про професійні хвороби. Хвороби, зумовлені дією виробничого пилу (пневмоконіози: силікоз, силікатози; хронічний пиловий бронхіт, бериліоз, професійна бронхіальна астма). Хвороби, зумовлені дією фізичних факторів виробничого середовища (вібраційна хвороба, вплив шуму на організм людини, променева хвороба, вплив високих і низьких температур виробничого середовища на організм людини). Хвороби, зумовлені дією токсико-хімічних факторів виробничого середовища. Питання реабілітації при професійних захворюваннях.

*Тема 5. Засоби фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.*

Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів: лікувальна фізкультура, масаж, гігієнічні (природні) фактори, механотерапія, працетерапія, психотерапія і т.д.

## ***Розділ 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів***

*Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннями серцево-судинної системи.*

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації в кардіології. Вікові зміни у серцево-судинній системі. Особливості протікання захворювань серцево-судинної системи у людей різних вікових груп (етіологія, патогенез і клінічна картина захворювань ССС: вади серця, НЦД, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, кардіоміопатії і т.д. Рекомендовані засоби фізичної реабілітації для різних вікових груп

*Тема 7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації у хворих із захворюваннями органів дихання.*

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Вікові зміни у дихальній системі. Особливості протікання захворювань дихальної системи у людей різних вікових груп (етіологія, патогенез і клінічна картина захворювань органів дихання: пневмонія, плеврит, бронхіт, бронхіальна астма, бронхоектатична хвороба, емфізема легень). Рекомендовані засоби фізичної реабілітації для різних вікових груп.

*Тема 8. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення.*

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Етіопатогенез і клінічне проявлення захворювань органів травлення (гастрити, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, захворювання кишок: коліт, ентерит, ентероколіт; дисфункція жовчовивідних шляхів, холецистит, жовчнокам'яна хвороба). Механізм дії фізичних вправ при захворюваннях органів травлення. Засоби, методи і форми фізичної реабілітації при захворюваннях органів травлення.

*Тема 9-10. Фізична реабілітація при захворюваннях обміну речовин та захворюваннях органів сечовиділення.*

Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Етіопатогінез і клінічне проявлення захворювань органів сечовиділення (запальні захворювання нирок (пієлонефрит, нефрит, нефроз, пієліт), сечового міхура (цистит), сечовипускального каналу (уретрит), передміхурової залози (простатит), яєчка (орхіт) і його придатка (епідидиміт), баланіт, нирковокам'яна хвороба, опущення нирки, пухлини сечостатевої системи), гідронефроз, уросепсис (гостра і хронічна ниркова недостатність). Етіопатогінез і клінічне проявлення захворювань обміну речовин (ожирення, подагра, цукровий діабет). Засоби і методи фізичної реабілітації при захворюваннях органів обміну речовин і гепатобіліарної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації.

#### **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.	сам.роб.	інд.завд.		л	п	лаб.	сам.роб.	інд.завд.
2												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
<b>Розділ 1. Теоретико - методичні основи фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів</b>												
Тема 1. Вступ до реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.	12	2	4	-	6	-	12	1	1	-	10	-
Тема 2. Нормативно-правова підтримка реабілітації інвалідів в Україні	12	2	4	-	6	-	10	-	-	-	10	-
<b>Тема 3.</b> Вікові, анатомо-фізіологічні особливості розвитку людей різного віку	10	2	2	-	6	-	11	-	1	-	10	-
Тема 4. Методичні основи фізичної реабілітації	9	1	2	-	6	-	10	-	-	-	10	-
Тема 5. Засоби фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів	11	1	4	-	6	-	11	-	1	-	10	-
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
<b>Розділ 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів</b>												
Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями серцево-судинної системи	12	2	4	-	6	-	11	-	1	-	10	-
Тема 7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями органів дихання	12	2	4	-	6	-	11	-	1	-	10	-
Тема 8. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення	9	1	2	-	6	-	10	-	-	-	10	-
Тема 9. Фізична реабілітація при захворюваннях органів сечовиділення	9	1	2	-	6	-	10	-	-	-	10	-
Тема 10. Фізична реабілітація при порушеннях обміну речовин	12	2	4	-	6	-	12	1	1	-	10	-
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
<b>Усього годин</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ до реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.	2	1
2	Тема 2. Нормативно-правова підтримка реабілітації інвалідів в Україні	2	-
3	Тема 3. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості розвитку людей різного віку	1	-
4	Тема 4. Методичні основи фізичної реабілітації	1	-
5	Тема 5. Засоби фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів	2	-
6	Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями серцево-судинної системи	2	-
7	Тема 7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями органів дихання	2	-
8	Тема 8. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення	1	-
9	Тема 9. Фізична реабілітація при захворюваннях органів сечовиділення	1	-
10	Тема 10. Фізична реабілітація при порушеннях обміну речовин	2	1
	<b>Разом</b>	<b>16</b>	<b>2</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ до реабілітації різних вікових груп.	4	1
2	Тема 2. Нормативно-правова підтримка реабілітації інвалідів в Україні	2	1
3	Тема 3. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості розвитку людей різного віку	2	-
4	Тема 4. Методичні основи фізичної реабілітації	4	1
5	Тема 5. Засоби фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів	4	-
	Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями серцево-судинної системи	4	1
	Тема 7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями органів дихання	4	1
	Тема 8. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення	2	-
	Тема 9. Фізична реабілітація при захворюваннях органів сечовиділення	2	-
	Тема 10. Фізична реабілітація при порушеннях обміну речовин	4	1
	<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>6</b>



## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ до реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.	6	10
2	Тема 2. Нормативно-правова підтримка реабілітації інвалідів в Україні	6	10
3	Тема 3. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості розвитку людей різного віку	6	10
4	Тема 4. Методичні основи фізичної реабілітації	6	10
5	Тема 5. Засоби фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів	6	10
6	Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації у хворих із захворюваннями серцево-судинної системи	6	10
7	Тема 7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації із захворюваннями органів дихання	6	10
8	Тема 8. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення	6	10
9	Тема 9. Фізична реабілітація при захворюваннях органів сечовиділення	6	10
10	Тема 10. Фізична реабілітація при порушеннях обміну речовин	6	10
	<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

## 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 оцінюється 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
<b>Поточний контроль знань</b>			
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
<b>Усього за поточний контроль знань</b>	<b>14</b>		<b>60</b>
<b>Підсумковий контроль знань</b>			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
<b>Усього підсумковий контроль знань</b>			<b>40</b>
<b>Загалом</b>	<b>16</b>		<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
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. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму / О.М. Жданова, І.В. Котова. - Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.
2. Клопов, Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування: (Метод. рекомен. для студ. фак-тів фіз.вих. та інс-ту фіз.культури) / Р.В.Клопов, Г.І.Кушнір.- Запоріжжя: ЗДУ, 2004.- 36с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

8. 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.
9. 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.

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

#### **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. Леденьова О. В. Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах [Електронний ресурс] / О. В. Леденьова // 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](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/ТРФК/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>