

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

д. біол.н. професор Маліков М.В.

« » 2021р.

АДАПТИВНА ГІМНАСТИКА

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Укладач:

к. пед. наук, доцент Л.В. Потапова

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної терапії,
ерготерапії

Протокол № 1 від "28" серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

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

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від "29"серпня 2021 р.

Голова науково-методичної ради
факультету

к.н.фіз.вих., доцент В.В.
Дорошенко

2021 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 - 5	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»	Нормативна	
Загальна кількість годин - 150	Напрямок підготовки «Фізична реабілітація»	Рік підготовки:	
		2 -й	2 -й
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 9 год.	Рівень вищої освіти: магістерський	30 год.	6 год.
		Практичні	
		30 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		90 год.	138 год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Адаптивна гімнастика» є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця з реабілітації, орієнтація реабілітолога на реабілітаційну та спортивну роботу з інвалідами різних нозологій, активізацію, підтримку та відновлення фізичних сил, які витрачаються людьми з обмеженими фізичними спроможностями. Забезпечення психологічного комфорту й зацікавленості людей, котрі беруть участь в адаптивному фізичному вихованні, за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Адаптивна гімнастика» є озброїти майбутніх спеціалістів знаннями; сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення; орієнтувати майбутніх фахівців з реабілітації на соціалізацію людей з обмеженими фізичними спроможностями, а не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

У результаті вивчення курсу «Адаптивна гімнастика» студенти повинні знати:

методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу адаптивного фізичного виховання; законодавчі та програмно-нормативні засади адаптивного фізичного виховання; історичні аспекти розвитку адаптивної фізичної культури; становлення та розвиток спорту інвалідів у міжнародному олімпійському русі, як соціального явища; адаптивне фізичне виховання в процесі інтеграції людей з обмеженими фізичними можливостями в соціум; цілі, завдання, принципи, методи і засоби фізичного виховання при різних нозологіях; вибір адекватних засобів фізичної реабілітації при різних нозологіях з урахуванням вікових періодів; сучасні технології фізкультурно-спортивної діяльності інвалідів, гігієнічні вимоги та матеріально-технічне забезпечення занять адаптивним фізичним вихованням.

Вміти: творчо використовувати отримані знання з адаптивного фізичного виховання при вирішенні педагогічних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей з обмеженими фізичними можливостями; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; складати програми, планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичної реабілітації для людей з обмеженими можливостями при різних нозологіях з урахуванням віку; організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи для людей з обмеженими можливостями при різних нозологіях з урахуванням віку;

Міждисциплінарні зв'язки.

Дисципліна «Адаптивна гімнастика» 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. Адаптивне фізичне виховання як сучасний напрям у реабілітації

Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні

Керівництво організаційною і методичною роботою сфери адаптивної фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні. Формування організаційних і нормативно-правових основ становлення і розвитку фізичної культури та спорту інвалідів в Україні. Єдина державна система коректуючої педагогіки.

Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивного фізичного виховання

Історія адаптивного фізичного виховання, мета, загальні, специфічні завдання. Принципи адаптивного фізичного виховання: принцип свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, чергування, або розсіяного м'язового навантаження, міцності.

Тема 3. Засоби, методи адаптивного фізичного виховання

Методи адаптивного фізичного виховання, матеріально-технічне забезпечення занять з фізичної реабілітації. Загальні методи АФВ: репродуктивний, проблемний, ігровий. Методи формування дії за етапами алгоритму. Загальні вимоги до обладнання. Критерії вибору спортивної бази для занять АФВ. Форми адаптивного фізичного виховання.

Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній реабілітації

Лікарсько-педагогічний контроль. Заходи лікарсько-педагогічного контролю. Загальні завдання. Етапний, поточний і оперативний контроль. Завдання етапного, поточного, оперативного контролю.

Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній реабілітації

Основні причини травматизму. Методичні помилки, що призводять до травматизму. Профілактика травм і підвищення безпеки занять.

Розділ 2. Методика адаптивної фізичної реабілітації

Тема 6. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху

Причини і локалізація пошкодження органу слуху. Аналіз анатомо-фізіологічних зв'язків слухового аналізатора з іншими органами і системами організму. Сприйняття звуків залежно від

рівня пошкодження системи слуху. Тестування при глухоті. Особливі акценти у процесі розвитку вмінь і навиків при глухоті.

Тема 7. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору

Зоровий аналізатор Розподіл дітей з порушенням зору на групи. Проблеми, які необхідно долати викладачу АФВ у процесі освітньо - тренувального процесу. Мета, завдання, і засоби фізичного виховання осіб з дефектом зору. Тифлотехніка фізичної культури. Методи навчання спортивній техніці. Особливості методики АФВ при сліпоті.

Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату

Завдання і засоби АФВ при порушеннях опорно-рухового апарату. Засоби АФВ (при ампутації). Завдання і засоби АФВ при травмах спинного мозку.

Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі

Причини виникнення і види дитячих церебральних (спастичних) паралічей (ДЦП). Корекційні завдання АФВ. Особливості методики при ДЦП. АФВ при тяжких формах ДЦП. АФВ при ДЦП середньої і легкої ступенів. Особливості методики АФВ. Уроджені (безумовні) рефлекси та умовно-рефлекторні реакції дитини, їх роль у формуванні патології руху і використання у фізичній реабілітації. Форми ДЦП. Фізичні вправи і тренажерні пристрої для збільшення активних рухів у дітей з ДЦП.

Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній фізичній реабілітації

Успішність і ефективність освітнього процесу Ціль тестування. Медична діагностика. Тестування мотивації учня. Програма дослідження довільних рухових реакцій Т. Круцевич. Мануально-м'язове тестування Григоренко і Глоба. Дослідження сили нервової системи методом Копігової. Оцінка тактильної чутливості за допомогою лінійки Мак-Уорті. Дослідження перемикання уваги по таблицях Шульта-Платонова.

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		
<i>Розділ 1. Адаптивне фізичне виховання як сучасний напрям у реабілітації</i>												
Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні	15	3	3	-	9	-	14	-	-	-	14	-
Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивного фізичного виховання	15	3	3	-	9	-	15	2	-	-	13	-
Тема 3. Засоби, методи адаптивного фізичного виховання	15	3	3	-	9	-	15	-	2	-	13	-
Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній реабілітації	15	3	3	-	9	-	15	2		-	13	-
Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній реабілітації	15	3	3	-	9	-	15	-	2	-	13	-
Разом за розділом 1	75	15	15	-	45	-	74	4	4	-	66	-
<i>Розділ 2. Методика адаптивної фізичної реабілітації</i>												
Тема 6. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху	15	3	3	-	9	-	15	-	-	-	15	-
Тема 7. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору	15	3	3	-	9	-	15	-	-	-	15	-
Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату	15	3	3	-	9	-	15	-	-	-	15	-
Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі	15	3	3	-	9	-	15	-	-	-	15	-
Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній фізичній реабілітації	15	3	3	-	9	-	16	2	2	-	12	-
Разом за розділом 2	75	15	15	-	45	-	76	2	2	-	72	-
Усього годин	150	30	30	-	90	--	150	6	6	-	138	-

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні	3	-
2	Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивного фізичного виховання	3	2
3	Тема 3. Засоби, методи адаптивного фізичного виховання	3	-
4	Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній реабілітації	3	2
5	Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній реабілітації	3	-
6	Тема 6. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху	3	-
7.	Тема 7. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору	3	-
8.	Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату	3	-
9.	Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі	3	-
10.	Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній фізичній реабілітації	3	2
	Разом	30	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні	3	-
2	Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивного фізичного виховання	3	-
3	Тема 3. Засоби, методи адаптивного фізичного виховання	3	2
4	Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній реабілітації	3	-
5	Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній реабілітації	3	2
6	Тема 6. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху	3	-
7.	Тема 7. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору	3	-
8.	Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату	3	-
9.	Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі	3	-
10.	Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній фізичній реабілітації	3	2
	Разом	30	6

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні	9	14
2	Тема 2. Мета, завдання, принципи адаптивного фізичного виховання	9	13
3	Тема 3. Засоби, методи адаптивного фізичного виховання	9	13
4	Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивній фізичній реабілітації	9	13
5	Тема 5. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній реабілітації	9	13
6	Тема 6. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху	9	15
7.	Тема 7. Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору	9	15
8.	Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату	9	15
9.	Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі	9	15
10.	Тема 10. Методи контролю ефективності освітнього процесу в адаптивній фізичній реабілітації	9	12
	Разом	90	138

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Адаптивна фізична реабілітація» для студентів підготовки бакалаврів напряму підготовки «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).

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний	Максимальна кількість балів

		захід, 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	
		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)		
FХ	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. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. Лит., 2010. – 608 с.

2. Антонюк С. Д. Адаптивное воспитание в практике спортивно-оздоровительной работы: Учеб.-метод. пособие / С. Д. Антонюк, Л. Н. Макарова, А. В. Сычов. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р.Державина, 2004. – 543 с.

3. Антонюк С. Д. Современные подходы к адаптации детей с особыми образовательными потребностями: Учеб.-метод. пособие / С. Д. Антонюк, М. В. Хватова, П. В.Климов. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2005. – 243 с.

4. Байкина Н. Г. Основы инвалидного спорта : учеб. пособие для студ. ф-та физ. воспитания, учителей-дефектологов и тренеров по инвалидному спорту / Н. Г. Байкина, Я. В. Крет. – Запорожье : ЗГУ, 2002. – 58 с.

5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: Учеб. Пособие. / Т. П. Бегидова – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

6. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: [підручник] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 124 с.

7. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М., 2000. – 224 с.

8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями развития : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002 –140 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання. / Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. / Т.2 – К. : Олімпійська література. – 2008. – 367 с.

11. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

Додаткова:

1. Про введення посади спеціалістів з фізичної реабілітації: Лист Міністерства охорони здоров'я України від 5 листопада 2001 р. №11.03.04/22.

2. Виноградова Р. Н. Об опыте работы по интеграции в общество людей с ограниченными возможностями в Германии // Соц. и клин. психиатрия. — 2000. — Т. 10. — № 4. — С. 72–73.

3. Выготский Л. С. Основы дефектологии // Собр. соч. — М.,1983. — Т. 5.

4. Дегонская Е. В. Метод “Вилкион” – терапии в лечении сопутствующей соматической патологии у детей с церебральным параличом // Укр. вісн. психоневрології. — 2002. — Т. 10. — №2. — С. 203–204.

5. Зелинская Д. И., Белова Л. С. Детская инвалидность. — М., 2001. — 136 с.

Коренев Н. М. Международные подходы к оценке последствий заболеваний и травм // Ортопедия, травматология и протезирование. — 2001. — № 3. – С. 23 – 25.

6. Огорелкова Л. Загальні та індивідуальні особливості керування процесом фізичного виховання дітей-інвалідів по зору // Молода спортивна наука України. - 2004. - Вип. 7. - Т. 1. - С. 370 - 372 .

7. Страковская В. Л. 300 под вижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая шк., 1994. - 67 с.

8. Шатов А. В. Стан інвалідності з дитинства в Україні у 2000 р. // Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. -2001.- № 3. - С. 5-11.

Інформаційні ресурси

1. Конвенция о правах инвалидов (по материалам Центра новостей ООН // Адаптивная физическая культура. - 2008. -- № 2. - С. 45. [Електронний ресурс]. Режим доступу: - www.un.org.ru

2. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. - М.: Советский спорт. 2012. - 2бс. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://e.lanbook.com/>;

3. Казин Э.М. Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды: Учебное пособие / отв. ред. Казин Э.М. - Кемерово: Издательство КемГУ. - 2009. - 82 с. [Электронный ресурс]. Режим доступу: <http://e.lanbook.com/>;

4. Закон України про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://zakon1.ligand.com.ua/law/show/3808-12>.

5. Леденцова О. В. Соціально-психологічні і психічні проблеми 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. - № (21). - Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf

6. 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/4. { o/ /} i (i.iJt(i 'ltQ (. /3

відділ з навчальної роботи

« 10 » 11V-tJ J.D1.b