

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра Фітнесу та рекреації

## РОБОЧА ПРОГРАМА нормативної навчальної дисципліни

**Фізична рекреація**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

8.01020101 Фізичне виховання

(шифр і назва спеціальності)

Галузь знань

0102 Фізична культура, спорт і здоров'я людини

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для студентів  
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»  
за спеціальністю 8.01020101 «фізичне виховання»

**Розробник:** к. фіз. вих., проф. Грибовська І.Б., к. фіз. вих., доцент Данилевич М.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу і рекреації  
Протокол № 1 від. “29” серпня 2015 року

Завідувач кафедри Фітнесу і рекреації \_\_\_\_\_ (Жданова .О.М.)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність 8.01020101 Фізичне виховання	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		5-й	6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		9-й	11-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	<b>Лекції</b>	
		20 год.	16 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	12 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		8 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		44 год.	50 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> 20 год / 26 год.			
Вид контролю: залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** - формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

### **Завдання:**

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження рекреації;
- сформуванню уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформуванню 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 предмету дасть змогу студентам **вміти:**

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації**

##### **ЗМІСТ МОДУЛЯ:**

##### **ЛЕКЦІЇ**

#### **1. Основи фізичної рекреації (2 год).**

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

#### **2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації (2 год).**

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

#### **3. Соціально-культурні аспекти рекреації (2 год).**

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

#### **4. Концепція вільного часу - як категорія рекреації (2 год).**

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

#### **5. Фізична рекреація та здоров'я населення (2 год).**

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

#### **Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи (2 год).**

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

**Тема 7. Лікувальний туризм (2 год).**

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 (2 год).**

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 (2 год).**

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 (2 год.).**

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 змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	У тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	с	п	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації</b>												
Тема 1. Основи фізичної рекреації	7	2	2		3		9	2	2		2	3
Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	6	2	2		2		8	2	2		4	
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	9	2	2		5		12	2	2		3	5
Тема 4. Концепція вільного часу - як категорія рекреації	9	2		2	3	2	5	2			3	
Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення	10	2	2	2	2	2	10			2	3	5
Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	4	2	2				10	2	2		3	3
Тема 7. Лікувальний туризм	6	2	2		2		5	2			3	
Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення	16	2	2	2	10		12	2	2		3	5
Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	13	2		2	4	5	9	2		2	5	
Тема 10. Особливості РОД у міських парках культури та відпочинку	10	2	2		3	3	10		2		3	5
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>26</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми навчання	Кількість годин для заочної форми навчання
1	Введення до курсу «фізична рекреація»	2	2
2	Засоби та методи фізичної рекреації	2	2
3	Соціально-культурні аспекти рекреації	2	2
4	Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності	2	
5	Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	2	2
6	Лікувальний туризм	2	
7	Характеристика сучасних оздоровчих систем в рекреаційних заняттях	2	2
8	Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	2	2
	<b>Разом</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми навчання	Кількість годин для заочної форми навчання
1	Використання вільного часу в оздоровчо-рекреаційній роботі	2	
2	Вплив фізичної рекреації на здоров'я	2	2
3	Фітнес – тренінг як засіб оздоровлення	2	
	Використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій роботі.	2	2
	<b>Разом</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми навчання	Кількість годин для заочної форми навчання
1	Сфери рекреації у фізичній культурі	5	5
2	Теорія мотивації діяльності різних груп населення	5	5
3	Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я	5	5
4	Раціональне харчування як фактор здорового способу життя	5	5
5	Особливості проведення піших прогулянок	4	5

6	Використання сучасних оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності	5	5
7	Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння"	5	5
8	Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі	10	15
	<b>Разом</b>	<b>44</b>	<b>50</b>

### **8. Індивідуальні завдання для денної форми навчання (20 годин)**

Наукові основи рекреації

Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя

Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку

Контроль показників фізичного стану в процесі рекреаційних занять

### **Індивідуальні завдання для заочної форми навчання (26 годин)**

Наукові основи рекреації

Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку

Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння".

Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.

Контроль показників фізичного стану в процесі рекреаційних занять

### **9. Методи навчання**

Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіди, лекції.

Наочні методи – демонстрація окремих вправ.

Практичні методи: практичні роботи, реферати.

### **10. Методи контролю**

#### **Змістового модуля 1**

- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-3 балів; макс-18 балів
- Письмові самостійні роботи – 0-5 балів; макс-10 балів
- Реферати по самостійній роботі – 0-3 балів; макс-12 балів
- Підсумкова контрольна робота – 0-20 балів;
- Максимальна сума балів за модуль – 50 балів.

#### **Система оцінювання контрольної роботи**

Кількість балів за 1 модуль	Оцінка
17,5 - 20	5 (відмінно)
14,5 - 17	4 (добре)
11,5 – 14	3 (задовільно)
1-11	2 (незадовільно)

### **Перелік основних питань модуля 1**

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
9. Загальна характеристика фізичної рекреації.
10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
11. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
12. Функції рекреації в суспільстві.
13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
15. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
17. Методи фізичної рекреації
18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди
19. Характеристики рекреації.
20. Форми та функції рекреації.
21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
22. Педагогіка вільного часу.
23. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
24. Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
25. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
26. Раціональне харчування і здоров’я людини
27. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
28. Коротка історія розвитку туризму.
29. Види туризму та їх класифікація.
30. Форми рекреаційного туризму.
31. Складові рекреаційних походів.
32. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
33. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
34. Основи лікувального туризму.
35. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
36. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.

37. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
38. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
39. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі
40. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
41. Фітнес. Його мета і завдання.
42. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
43. Характеристика напрямків аеробіки.
44. Вплив занять аеробікою на організм.
45. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
46. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
47. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
48. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
49. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
50. Структура занять зі степ-аеробіки.
51. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з фізичної рекреації.
52. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
53. Методика проведення занять з аква-йоги.
54. Футбол як різновид рекреаційних занять.
55. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
56. Особливості проведення спортивної аеробіки.
57. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
58. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
59. Роуп-скіппінг – як засіб оздоровлення.
60. Стрітбол – як засіб рекреації.
61. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
62. Характеристика спінбайк – аеробіки.
63. Характеристика слайд – аеробіки.
64. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
66. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
67. Функції міських парків культури і відпочинку.
68. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
69. Особливості функціонування регіонального ландшафтного парку «Знесіння»
70. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення. Типи лазень.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1										50	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
7	6	9	9	10	4	6	16	13	10		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

#### 1. Введення до курсу «фізична рекреація» (2 год).

Походження рекреації і її сутність. Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.

#### 2. Засоби та методи фізичної рекреації - 2 год. сем.

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

#### 3. Соціально-культурні аспекти рекреації – 2 год. сем.

Рекреація як соціально-культурне явище. Різновиди рекреації. Характеристики рекреації. Форми та функції рекреації.

#### 4. Використання вільного часу в оздоровчо-рекреаційній роботі –2 год.

Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача розробляють зміст рухового режиму для різних груп населення.

#### 5. Вплив фізичної рекреації на здоров'я – 2 год.

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

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс вправ для осіб з надлишковою масою тіла

#### 6. Узагальнення теоретико-методичних основ рекреаційно-оздоровчої діяльності - 2 год.

Підведення підсумків роботи за семестр. Написання контрольної роботи.

#### 7. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи - 2 год.

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

#### 8. Характеристика сучасних оздоровчих систем в рекреаційних заняттях - 2 год.

Структура сучасних оздоровчих систем. Характеристика сучасних оздоровчих систем. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.

#### 9. Фітнес – тренінг як засіб оздоровлення - 2 год.

Характеристика видів аеробіки. Різновиди фітнес-тренінгу. Правила і категорії фітнесу WFF. Аналіз правил змагань з фітнесу.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс танцювальної аеробіки.

#### 10. Використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій роботі. - 2 год.

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.

На другій годині заняття студенти за завданням викладача складають сценарій масових рекреаційно-оздоровчих заходів з використанням українських народних ігор та забав.

11. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку -2 год.

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

На другій годині заняття студенти пишуть контрольну роботу. Підведення підсумків роботи за семестр.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакова Н. Гімнастика: краса і здоров'я.- К.: Здоров'я, 1991.- 104с.
2. Виру А.А. Аеробные упражнения.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 142с.
3. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг.- М.: Вече, 2001.- 320с.
4. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково-спортивний вісник.- Харків, 1998.- Вип.1.- С. 13-15.
5. Жданова О.М., Котова І.В. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму.- Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.
6. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.
7. 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.

#### Допоміжна

- Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216с.
- Безпалко О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: Навч. посібник.- К.: Центр навчальної літератури, 2003.-134с.
- Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг.- М.: Вече, 2001.- 320с.
- Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять //

- Харківський ДІФК. Слобожанський науково-спортивний вісник.- Харків, 1998.- Вип.1.-С. 13-15.
- 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.
  - Кислухина И.И., Трушина М.П. Аэробика и аэрофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири.- 1995.-№2.- С.51-53.
  - Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять: Автореф. Дис...канд. пед. наук.- К., 1994.-24с.
  - Луцький А.А. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
  - Матвійв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт /Фізична культура, спорт та здоров'я/. – Х.: ХаДІФК, 1997. – С. 215 – 217.
  - 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.
  - 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.
  - Р. Ракитіна. „Ви відвідуєте лазню?“ // Старт.-1992.-№2-3.С.-19.
  - 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.
  - Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Навчально-методичний посібник з грифом МОіН
2. Електронна версія лекційного матеріалу.
3. Мультимедійне супроводження лекційних занять.
4. Методичні розробки для самостійної роботи
5. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК
6. Ресурси Інтернету