



СИЛАБУС

освітнього компонента

«Основи фізичної реабілітації та рекреації»

Ступінь освіти: фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі дистанційного навчання: <https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1708>

Семестр:
IV(VI)

Кількість
кредитів:
3

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу: **Ткачук Роман**, викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури, спеціаліст II категорії

Контактна інформація: тел. +0975600042
e-mail.romantkacuk81@gmail.com
Інформація про очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби): консультації (за потреби):

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	формування у студентів професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у реабілітаційній та рекреаційній діяльності.
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість модулів	
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	Вибірковий освітній компонент

Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше,</i> теорія та методика фізичного виховання, теорія і методика викладання сучасних видів спорту, біомеханіка, анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури <i>Перелік раніше здобутих результатів навчання:</i> РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. РН 5 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег. РН 6 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці. РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. РН 11 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи. РН 15 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом. РН 16 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. РН 18 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 21 Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>Диференційований залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ІК	Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях
ЗК2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань) про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 9	Здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних вікових, соціальних груп та особами з інвалідністю, використовуючи принципи толерантності, партнерства й інклюзивного підходу.
СК1	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
СК2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
СК3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
СК5	Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів.
СК7	Здатність до аналізу проявів психо-емоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.
СК8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками
СК9	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.
РН 1	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
РН 7	Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
РН 9	Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення
РН 10	Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
РН 11	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи

РН 14	Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
РН 15	Застосовувати у професійній діяльності знання анатоμο-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.
РН 16	Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.
РН 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
РН 21	Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					Змістовий модуль 1 Теоретичні основи фізичної реабілітації рекреації.	
2	2			2	Тема 1 Введення до курсу дисципліни «Основи фізичної реабілітації та рекреації».	Знати: предмет, мету та завдання дисципліни; основні поняття: <i>рекреація, фізична реабілітація, оздоровчі технології</i> ; місце дисципліни в системі професійної підготовки. Вміти: орієнтуватися у структурі курсу; визначати основні напрями професійної діяльності в рекреації та реабілітації; застосовувати базові терміни під час опису оздоровчої роботи. Розуміти: значення дисципліни для формування компетентностей фахівця; взаємозв’язок рекреації, реабілітації й здорового способу життя.
2	2			2	Тема 2 Історія розвитку рекреаційної роботи.	Знати: основні історичні етапи розвитку рекреації у світі та в Україні; ключові постаті й установи, що впливали на становлення галузі. Вміти: порівнювати традиційні та сучасні моделі рекреаційної діяльності; аналізувати історичні джерела та матеріали. Розуміти: роль історичного розвитку у формуванні сучасних форм рекреації; спадкоємність традицій та їх адаптацію до сучасних умов.

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
	4			2	Тема 3 Соціально-культурні рекреації.	Знати: соціальні функції рекреації; вплив культури, традицій і суспільних тенденцій на рекреаційну діяльність. Вміти: визначати рекреаційні потреби різних соціальних груп; застосовувати знання соціокультурного контексту при плануванні заходів. Розуміти: значення рекреації у формуванні соціального добробуту; вплив культурних чинників на оздоровчу та відпочинкову практику.
2	4			2	Тема 4 Спортивно-оздоровча рекреація та здоров'я населення.	Знати: класифікацію спортивно-оздоровчих програм; вплив фізичної активності на здоров'я населення. Вміти: добирати форми фізичної активності для різних вікових груп; оцінювати ефективність оздоровчих програм. Розуміти: роль спортивно-оздоровчої рекреації у формуванні громадського здоров'я.
	2			2	Тема 5 Раціональне харчування і здоров'я населення.	Знати: принципи раціонального харчування; вплив харчування на працездатність і відновлення. Вміти: складати приблизні раціони для різних категорій населення; оцінювати порушення харчової поведінки. Розуміти: взаємозв'язок між харчуванням, фізичною активністю та здоров'ям.
					Змістовий модуль 2 Організаційно-методичні основи фізичної рекреації.	
2	2				Тема 6 Концепція вільного часу, як категорія рекреації	Знати: поняття <i>вільний час</i> , <i>дозвілля</i> , <i>рекреація</i> ; сучасні теорії дозвіллєзнавства. Вміти: класифікувати види дозвільної діяльності; планувати рекреаційні заходи у вільний час. Розуміти: значення раціональної організації вільного часу для якості життя.
2	4				Тема 7 Організаційні форми фізичної реабілітації рекреації	Знати: індивідуальні та групові форми фізичної реабілітації та рекреації; структуру рекреаційного заняття. Вміти: добирати організаційні форми відповідно до цілей і контингенту; проектувати рекреаційні програми.

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Розуміти: принципи ефективної організації рекреаційного процесу.
	4			2	Тема 8 Туризм, як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.	Знати: оздоровчу цінність туризму; види і форми туристичної діяльності. Вміти: планувати туристичні маршрути; оцінювати рекреаційні ресурси територій. Розуміти: роль туризму у фізичному, психологічному та соціальному відновленні людини.
2	4			2	Тема 9 Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.	Знати: засоби: вправи, природні фактори, ігри, техніки релаксації; методи: ігровий, тренувальний, оздоровчий, релаксаційний. Вміти: підбирати методи згідно з метою заняття; комбінувати різні засоби для підвищення ефективності. Розуміти: закономірності впливу різних засобів і методів на організм.
2	4			2	Тема 10 Лікувальний туризм.	Знати: поняття лікувального туризму; головні українські та світові курортні зони. Вміти: аналізувати лікувальні ресурси місцевості; обирати види лікувально-оздоровчого відпочинку для різних груп населення. Розуміти: поєднання природних, медичних і рекреаційних факторів у лікувальному туризмі.
					Змістовий модуль 3 Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з фізичної рекреації.	
2	2				Тема 11 Фітнес, як засіб оздоровлення.	Знати: види фітнес-програм; принципи тренувального процесу. Вміти: планувати фітнес-заняття; адаптувати навантаження до рівня підготовленості. Розуміти: значення фітнесу для фізичного та психоемоційного благополуччя.
	4			2	Тема 12 Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	Знати: класифікацію рекреаційних ігор; принципи ігрової методики. Вміти: добирати ігри за віком і функціональним станом; проводити ігрові заняття. Розуміти: мотиваційний та оздоровчий потенціал ігрової діяльності.

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
2	4				Тема 13 Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку	Знати: типи рекреаційних зон у міських парках; специфіку масових оздоровчих заходів. Вміти: планувати програми активностей для паркового середовища; взаємодіяти з рекреаційною інфраструктурою. Розуміти: роль парків як важливих центрів здоров'я громади.
	4			2	Тема 14 Нетрадиційні форми реабілітаційної та рекреаційної діяльності.	Знати: альтернативні методики: йога, пілатес, скандинавська ходьба, арт-рекреація тощо. Вміти: застосовувати нетрадиційні форми у практичній роботі; адаптувати їх під завдання оздоровлення. Розуміти: переваги інноваційних підходів для різних категорій населення.
2	2			2	Тема 15 Фізкультурно-спортивне товариство, як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база рекреаційної діяльності (РД).	Знати: основні ФСТ в Україні; нормативно-правові акти: закони, стандарти, програми у сфері рекреації. Вміти: аналізувати документи, що регулюють рекреаційну сферу; застосовувати правові норми у професійній діяльності. Розуміти: значення правового регулювання для розвитку рекреаційної діяльності.
20	48			22	Всього 90	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdі.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика

освіти	відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.

Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації та рекреації» Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
Критерії оцінювання навчальної діяльності студента
Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зарахован о з оцінкою «добре»

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Основна література	Агафонова Л. Туризм, готельний та ресторанний бізнес: ціноутворення, конкуренція, державне регулювання: навч. посіб. Київ: Знання України, 2002. 351 с. 2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 2010. 168 с. 3. Андрєєва О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андрєєва О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / ред. С. С. Єрмаков. 15-те вид. Харків, 2014. 4. Біркович В. І. Модернізація туристичного та рекреаційного потенціалу регіонів України. 3-тє вид. Київ : Статистика України, 2016. 5. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2021. 334 с. 6. Воробей Г. Фізичне виховання молодших школярів: навч. програми. Івано-Франківськ, 2023. 144 с.
---------------------------	--

	7. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича., 2021. 264 с. 8. Гакман А. В. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2021. 43 с. 9. Гетьман В. Рекреаційна діяльність у регіональних ландшафтних парках України. Географія та основи економіки в школі. 2005. № 4. С. 45–49. 10. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. Київ, 2015. 112 с. 11. Дубогай О. Д. Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ, 2015. 124 с. 12. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. вих. пед. ун-тів. Кіровоград, 2001. 180 с. 13. Кифяк О. В. Розвиток рекреаційних ринків регіонів. Фінанси України. 2005. № 9. С. 64–69. 14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с. 15. Кравченко Н. О. Методика оцінювання потенціалу ефективного функціонування та територіальної організації рекреаційного господарства регіону. Актуальні проблеми економіки. 2005. № 12. С. 172–178. 16. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с. 17. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання : підр. Для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. С. 69–86. 18. Курамшин Ю. Ф., Петровський В. В. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. С. 104–126. 19. Лебедева В. Туристична галузь: погляд з регіону. Віче. 2005. Т. 3. С. 53–55. 20. Мальська М. П., Худо В. В., Цибух В. І. Основи туристичного бізнесу : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2004. 272 с. 21. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів : Метод. рек. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2018. 29 с. 23. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : Метод. рек. Тернопіль, ЗУНУ : Економічна думка, 2023. 40 с.
Додаткова література	1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РЕКРЕАЦІЯ : Метод. рек. Тернопіль, ЗУНУ : Економічна думка, 2022. 24 с. 2. Маляр Н. С., Опришко Н. О., Безпалова Н. М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів : Метод. рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ : Економічна думка, 2023. 52 с. 3. Марченко О. Чим багаті. Рекреаційно-туристичний потенціал.

	Краєзнавство. Географія. Туризм. 2006. № 39-40. С. 35–36. 4. Мороз О. О., Чорнокоза Л. В. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки. Чернівці : Рута, 2000. 31 с. 5. Новикова В. І. Типізація регіонів України за ступенем розвитку рекреаційної діяльності. Український географічний журнал. 2007. № 1. С. 43–47. 6. Пересічний М. І. Ресторанне господарство і туристична індустрія у ринкових умовах : зб. наук. пр. / ред.: М. І. Пересічний, Н. Я. Орлова, Т. Я. Ткаченко. Київ : КНТЕУ, 2002. 168 с. 7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімп. літ., 2015. 317 с. 8. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка, як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». Київ: КНТЕУ, 2003. 15 с. 9. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : дис. докт. пед. наук. Львів, 2005. 367 с. 10. Синиця С. В., Бондаренко В. В., Мдівнішвілі І. І. Ритмічна гімнастика: навч. посіб. для проведення практ. занять. Полтава : ПДПУ, 2004. 91 с. 11. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини : навч. посіб. Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 2009. 308 с. 12. Федорченко В. К. Уніфіковані технології готельних послуг : навч. посіб. для студентів ЗВО. Київ : Вища школа, 2001. 236 с. 13. Фоменко Н. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. : М-во освіти і науки України, Ін-т менеджменту та економіки «Галицька академія». Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 311 с. 14. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 2004. 96 с. 15. Чеховська Л., Кухтій А. Туризм як засіб фізичної рекреації : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / ред. Є. Приступа. 3-тє вид. Дрогобич : Коло, 2010. 16. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Ів. Боб., 2019. 296 с. 17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с. 18. Яковенко І. Інтегративно-географічний підхід в опрацюванні регіональної концепції розвитку рекреаційного природокористування. Український географічний журнал. 2002. № 3. С. 56–62. 19. Яковенко І. Про зміст і методику розробки комплексної картографічної моделі регіонального рекреаційного природокористування. Український географічний журнал. 2003. № 2. С. 38–43.
Інтернет-	1Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.

<i>ресурси</i>	URL: http://www.nbuv.gov.ua. 2. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004 : станом на 20 листопада 2005 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004. 3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII : станом на 1 січ. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації» : Указ Президента України від 01.01.1998 р. № 963/98. URL: http://zakon.rada.gov.ua 4. Електронна бібліотека НРЗВО «Кам’янець-Подільський державний інститут». Режим доступу: https://kpd.edu.ua/biblioteka
----------------	---