

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-
педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ



« _____ » _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового
інституту новітніх
освітніх технологій
Святослав ЦИТЕЛЬ

« _____ » _____ 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПІЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	3	5	28	28	3	8	83	150	5
Заочна	3	6	8	4	-	-	138	150	6

Тернопіль – ЗУНУ
2023

31.08.2023
[Signature]

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 26.05.2021 р.

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент


_____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності


_____ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП


_____ Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізична рекреація»

1. Опис дисципліни «Фізична рекреація»

Дисципліна «Фізична рекреація»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	Статус дисципліни Обов'язкова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 3</i> <i>Заочна форма - 3</i> Семестр: <i>Денна форма – 5</i> <i>Заочна форма - 6</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Денна форма: Лекції – 28 год. Заочна – 8 год. Практичні заняття: <i>Денна – 28 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		Самостійна робота: <i>Денна – 87 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота Денна форма –3 год. КПЗ, Тренінг – 8 год.
Тижневих годин – 10 з них аудиторних – 4		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізична рекреація»

2.1. Мета навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у рекреаційній діяльності.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

1. Озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження рекреації.
2. Озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення.
3. Сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
4. Сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
5. Навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

1. Підприємництво.
2. Ринкова інфраструктура.
3. Маркетинг.

2.4. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.7. Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Програма навчальної дисципліни «Фізична рекреація»

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи фізичної рекреації.

Тема 1. Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація».

Теорія походження рекреації. Предмет, завдання, принципи та засоби дисципліни, сутність, класифікацію, форми і функції рекреації у суспільстві, посадові обов'язки фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери. Основні поняття фізичної рекреації: рекреація, фізична рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін.

Література: 4, 5, 9.

Тема 2. Історія розвитку рекреаційної роботи.

Походження теорій рекреації: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія Стенлі Холса, теорія Карла Гросса, теорія релаксації, теорія самовираження. Історія розвитку рекреаційної діяльності на Україні та за кордоном. Сучасний стан та перспективи розвитку рекреаційної діяльності в Україні.

Література: 4, 9, 11, 12.

Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Функції рекреації (якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства).

Література: 2, 3, 8, 12.

Тема 4. Фізична рекреація та здоров'я населення.

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.

Література: 6, 7, 11, 12.

Тема 5. Концепція вільного часу - як категорія рекреації.

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

Література: 3, 5, 7, 9.

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні основи фізичної рекреації.

Тема 6. Організаційні форми фізичної рекреації.

Організаційні форми та основні категорії РД: внутрішня та міжнародна. Класифікація видів туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгічний, спелео-, дайвінг та ін. Типи закладів, у яких здійснюється зазначена професійна діяльність.

Література: 3, 8, 9, 10, 11, 12.

Тема 7. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

Система засобів та методів фізичної рекреації. Вплив гігієнічних факторів та природних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Література: 2, 5, 11.

Тема 8. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Сутність туристичної діяльності та її значення. Основні поняття туристичної діяльності. Організація турпоходу вихідного дня. Етапи здійснення турпоходу, особливості туристичного спортивного (категорійного) походу.

Література: 1, 2, 3, 11.

Тема 9. Лікувальний туризм.

Характеристика лікувального туризму та його основних понять, природні лікувальні ресурси та курортні території, класифікацію лікувально-туристичних режимів, особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.

Література: 1, 2, 13.

Тема 10. Фітнес як засіб оздоровлення.

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.

Література: 3, 8, 10, 11.

Тема 11. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. 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

Література: 2, 6, 7, 9.

Тема 12. Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку.

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

Література: 1, 3, 11, 12.

Тема 13. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності.

Особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури (озокерит, електрофорез, ультразвук, динамік, барокамера, кислородні коктейлі та ін.), сауна та баня (сутність, особливості, відмінності).

Література: 2, 12, 13.

Змістовий модуль 3. Нормативно-правова база рекреаційної діяльності та характеристика фізкультурно-спортивних підприємств.

Тема 14. Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база РД.

Сутність фізкультурно-спортивного підприємства, його види та їх характеристика. Характеризуються особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах (характерні риси традиційних і сучасних організацій). Типи господарських товариств. Розглядається питання відкриття фізкультурно-оздоровчого клубу та необхідна правова база. Нормативно-правова база РД і організації, що управляють її функціонуванням.

Література: 2, 3, 12.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Фізична рекреація»
(денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота д/з	Тренінг, КППЗ	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фізичної рекреації						
Тема 1. Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація»	2/1	2/1	6/10	1	2	Тестове опитування
Тема 2. Історія розвитку рекреаційної роботи	2/1	2	6/10			Тестове опитування
Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації	2	2	6/10			Тестове опитування
Тема 4. Фізична рекреація та здоров'я населення	2	2	6/10			Тестове випробування
Тема 5. Концепція вільного часу - як категорія рекреації	2/1	2	6/10			Тестове випробування
Змістовий модуль 2. Організаційні-методичні основи фізичної рекреації						
Тема 6. Організаційні форми фізичної рекреації	2/1	2/1	6/10	1	5	Тестове опитування
Тема 7. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації	2	2	6/10			Тестове опитування
Тема 8. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи	2	2	6/10			Тестове опитування
Тема 9. Лікувальний туризм	2	2	6/10			Тестове опитування
Тема 10. Фітнес як засіб оздоровлення	2/1	2	6/10			Тестове опитування
Тема 11. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	2	2/1	6/10			Тестове опитування
Тема 12. Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку	2/1	2	6/10			Тестове опитування
Тема 13. Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності	2/1	2	6/9			Тестове опитування
Змістовий модуль 3. Нормативно-правова база рекреаційної діяльності та характеристика фізкультурно-спортивних підприємств.						
Тема 14. Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база РД	2/1	2/1	5/9	1	1	Тестове опитування
Разом	28/8	28/4	83/138	3	8	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: 1. Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація».

Мета: формування системи знань про навчальну дисципліну «Фізична рекреація».

Питання для обговорення:

1. Предмет, завдання, принципи та засоби дисципліни, сутність, класифікацію, форми і функції рекреації у суспільстві.
2. Основні поняття фізичної рекреації .

Література: 4, 5, 9.

Практичне заняття № 2

Тема: 2. Історія розвитку рекреаційної роботи.

Мета: формування системи знань про проходження теорій рекреації.

Питання для обговорення:

1. Походження теорій рекреації: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія Стенлі Холса, теорія Карла Гросса, теорія релаксації, теорія самовираження.
2. Історія розвитку рекреаційної діяльності на Україні та за кордоном.
3. Сучасний стан та перспективи розвитку рекреаційної діяльності в Україні.

Література: 4, 9, 11, 12.

Практичне заняття № 3

Тема: 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Мета: формування системи знань про різновиди та характеристики рекреації.

Питання для обговорення:

1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Функції рекреації (якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства).

Література: 2, 3, 8, 12.

Практичне заняття № 4

Тема: 4. Фізична рекреація та здоров'я населення.

Мета: формування системи знань про компоненти та передумови здоров'я, показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування, раціональне харчування і здоров'я людини.

Питання для обговорення:

1. Визначення поняття “здоров'я” людини, його компоненти та передумови.
2. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
3. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Література: 6, 7, 11, 12.

Практичне заняття № 5

Тема: Концепція вільного часу - як категорія рекреації.

Мета: формування системи знань про підходи до теорії вільного часу, ознаки вільного часу, фізичну рекреацію як форму організації дозвілля людини, педагогіка вільного часу.

Питання для обговорення:

1. Підходи до теорії вільного часу.
2. Ознаки вільного часу.
3. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини.
4. Педагогіка вільного часу.

Література: 3, 5, 9.

Практичне заняття № 6

Тема: Організаційні форми фізичної рекреації.

Мета: формування системи знань про організаційні форми та основні категорії РД та класифікацію видів туризму.

Питання для обговорення:

1. Організаційні форми та основні категорії РД: внутрішня та міжнародна.
2. Класифікація видів туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгічний, спелео, дайвінг та ін.
3. Типи закладів, у яких здійснюється зазначена професійна діяльність.

Література: 3, 8, 9, 10, 11, 12.

Практичне заняття № 7

Тема: Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

1. **Мета:** формування системи знань про систему засобів та методів фізичної рекреації.

Питання для обговорення.

2. Система засобів та методів фізичної рекреації;
3. Вплив гігієнічних факторів та природних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Література: 2, 5, 11.

Практичне заняття № 8

Тема: Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

Мета: формування системи знань про методи наукових досліджень у навчально-тренувальному процесі.

Питання для обговорення.

1. Сутність туристичної діяльності та її значення.
2. Основні поняття туристичної діяльності.
3. Організація турпоходу вихідного дня.
4. Етапи здійснення турпоходу, особливості туристичного спортивного (категорійного) походу.

Література: 1, 2, 3, 11.

Практичне заняття № 9

Тема: Лікувальний туризм.

Мета: формування системи знань про характеристику лікувального туризму та його основних понять.

Питання для обговорення.

1. Характеристика лікувального туризму та його основних понять.
2. Природні лікувальні ресурси та курортні території.
3. Класифікація лікувально-туристичних режимів.
4. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.

Література: 1, 2.

Практичне заняття № 10

Тема: Фітнес як засіб оздоровлення.

Мета: формування системи знань про фітнес.

Питання для обговорення.

1. Фітнес. Його мета і завдання.
2. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
3. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
4. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Література: 3, 8, 10, 11.

Практичне заняття № 11

Тема: Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Мета: формування системи знань про особливості використання рекреаційних та спортивних ігор в оздоровчій діяльності.

Питання для обговорення.

1. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.
2. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення.
3. Класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами.
4. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Література: 2, 6, 7, 9.

Практичне заняття № 12

Тема: Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку.

Мета: формування системи знань про фітнес.

Питання для обговорення.

1. Типи міських парків. Видатні парки України.
2. Рекреаційні властивості паркових ландшафтів.
3. Функції міських парків культури і відпочинку.
4. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

Література: 1, 3, 11, 12.

Практичне заняття № 13

Тема: Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності.

Мета: формування системи знань про особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури

Питання для обговорення.

1. Знати про особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури (озокерит, електрофорез, ультразвук, динамік, барокамера, кислородні коктейлі та ін.), сауна та баня (сутність, особливості, відмінності).

Література: 2, 12.

Практичне заняття № 14

Тема: Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база РД.

Мета: формування системи знань про фітнес.

Питання для обговорення.

1. Сутність фізкультурно-спортивного підприємства, його види та їх характеристика. Характеризуються особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах (характерні риси традиційних і сучасних організацій).

2. Типи господарських товариств. Питання відкриття фізкультурно-оздоровчого клубу та необхідна правова база.

3. Нормативно-правова база РД і організації, що управляють її функціонуванням.

Література: 2, 3, 12.

Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Фізична рекреація» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Фізична рекреація». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Фізична рекреація».

7. Самостійна робота – 83 год. денна/138 год. заочна

№ п/п	Тематика	К-сть Годин Д/З
1.	Введення до курсу дисципліни «Фізична рекреація».	6/10
2.	Історія розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи.	6/10
3.	Соціально-культурні аспекти рекреації.	6/10

4.	Фізична рекреація та здоров'я населення.	6/10
5.	Концепція вільного часу - як категорія рекреації.	6/10
6.	Організаційні форми фізичної рекреації.	6/10
7.	Характеристика засобів та методів фізичної рекреації Облік і контроль у спортивному тренуванні.	6/10
8.	Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.	6/10
9.	Лікувальний туризм.	6/10
10.	Фітнес як засіб оздоровлення.	6/10
11.	Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.	6/10
12.	Особливості рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку.	6/10
13.	Нетрадиційні форми рекреаційної діяльності.	6/9
14.	Фізкультурно-спортивне товариство як об'єкт рекреаційно-оздоровчої роботи та нормативно-правова база РД.	5/9
	Всього	83/138

8. Тематика і порядок проведення тренінгу.

Тематика: 1. Побудова та проведення рекреаційних ігор.

Порядок проведення:

1. Проведення рекреаційної гри.
2. Педагогічний аналіз проведеної рекреаційної гри.
3. Контрольне опитування.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Фізична рекреація» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- оцінювання результатів КПЗ;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- ректорська контрольна робота;
- іспит;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізична рекреація» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль</i>	<i>Заліковий модуль 4</i>	Разом
20 %	20 %	20 %	40%	100 %

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	14 балів (1-7 лекція по 2 бали)	16 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	14 балів (8-14 лекція по 2 бали)	16 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПІЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КПІЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-14
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-14
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-14

РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : автореф. дис. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Гакман Анна Вікторівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 43 с.
3. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової 178 роботи : монографія / Н. Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.
4. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / О Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 40 с.
6. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
8. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 40 с.
9. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
10. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.