

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кафедра

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан

«_____» _____ 2025_ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 5 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти

магістр

(бакалавр, магістр)

Факультет (назва)	Галузь знань (шифр і назва галузі знань)	Спеціальність (шифр і назва спеціальності)	Освітня програма (назва освітньої програми)
Здоров'я людини	01 Освіта / Педагогіка	017 Фізична культура і спорт	Фізична культура і спорт: рекреація та реабілітація

КИЇВ–2025

Розробники:

Ткачук О.Г., канд.пед.наук

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії):

(назва кафедри)

Протокол № 7 від 20 25 р.

Завідувач кафедри (голова предметної комісії):

Адирхаєв С.Г.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією факультету:

(назва факультету)

Протокол № від 20 р.

Голова методичної комісії:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета освітнього компоненту – оволодіння сучасними знаннями з основних засад теорії та методики фізичної рекреації, формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями з теорії походження рекреації;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- сформувати 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).

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні **знати**:

- ✓ основні поняття і терміни («рекреація», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна діяльність»);
- ✓ функції рекреації у суспільстві;
- ✓ соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- ✓ види та форми рекреаційного туризму;
- ✓ форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- ✓ сутність сучасних оздоровчих систем;
- ✓ засоби занять оздоровчої спрямованості;
- ✓ особливості використання різних видів занять у рекреаційно-оздоровчій роботі.

вміти:

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

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК1. Здатність діяти соціально-відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
- СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту

та **результатів навчання:**

- РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
- РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
- РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

В процесі вивчення дисципліни здобувач вищої освіти отримує можливість формувати та розвивати *soft skills* – *комунікативні навички* (вміння ефективно спілкуватися з людьми різного віку та соціального статусу; здатність знаходити індивідуальний підхід до кожної людини; вміння слухати та розуміти потреби клієнтів; здатність чітко та зрозуміло пояснювати інформацію тощо); *організаторські здібності* (вміння планувати та організовувати рекреаційні заходи; здатність координувати роботу різних людей; вміння вирішувати проблеми, що виникають під час організації заходів); *креативність* (здатність генерувати нові ідеї для рекреаційних заходів; вміння знаходити нестандартні рішення для складних ситуацій; здатність адаптуватися до змін та нових умов); *емпатія* (здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей; вміння створювати атмосферу довіри та підтримки; здатність допомагати людям у складних ситуаціях) тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика оздоровчої фізичної культури, спортивний туризм, організація спортивно-масової роботи, туристично-краєзнавча діяльність. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту, валеологія, загальна теорія здоров'я, основи спортивного тренування.

НАВЧАЛЬНА РОБОТА ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин				Вид семестрового контролю
			Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття			Самостійна робота	
				Разом	Лекції	Практичні		
Денна	2	3	90 / 3	24	12	12	66	Залік
Заочна				4	2	2	86	

Передумови для вивчення

Дисципліни, що забезпечують		
Семестр	Найменування дисципліни	Найменування теми
	Теорія та методика фізичної культури	Знання основних принципів фізичного виховання, методів розвитку фізичних якостей, класифікації фізичних вправ. Вміння складати комплекси фізичних вправ для різних груп населення з урахуванням їх віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вид заняття	Короткий зміст навчальних занять, тематика індивідуальних та/або групових завдань	Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання	Кількість отримуваних балів min-max
Тема 1. <u>ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТЬ</u>			
Лекції	Визначення поняття «рекреація» та її різновиди. Основні ознаки, предмет, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Рекреаційний час та потреби.	Презентація основних положень за темою.	8-15
Практичні заняття	Визначення поняття «рекреація» та її різновиди. Основні ознаки, предмет, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Рекреаційний час та потреби.	Відпрацювання практичних навичок на моделі	
Самостійна робота	Охарактеризуйте поняття і показники здоров'я людини. Розкрийте поняття «норма». Охарактеризуйте поняття: «Фізичне здоров'я», «Фізичний розвиток», «Фізичний розвиток», «Фізична підготовленість». Розкрийте зміст основних ознак фізичної рекреації. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розкрийте поняття «Активний відпочинок» та «Дозвілля». Розкрийте значення фізичної рекреації. Охарактеризуйте рухову активність діяльність). Опишіть класифікацію рухів. Розкрийте спеціально організовану / фізкультурну рухову активність. Охарактеризуйте відмінності рекреаційного часу. Опишіть суть рекреаційних потреб.	Презентація основних положень за темою. Участь в обговоренні.	
Тема 2. <u>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.</u>			
Лекції	Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови поліпшення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреації. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності.	Презентація основних положень за темою	8-10

Практичні заняття	Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість і стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови поліпшення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Огляд концептуальних моделей фізичної рекреації. Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреації. Світові тенденції організації рекреаційної діяльності. Сучасний стан наукових досліджень у галузі фізичної рекреації.	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація	
Самостійна робота	Охарактеризуйте здоровий спосіб життя та його критерії. Опишіть складові здорового способу життя. Розкрийте особливості діяльності щодо формування здорового способу життя. Опишіть компоненти здорового способу життя. Охарактеризуйте напрями формування здорового способу життя.	основних положень за темою	
Тема 3. <u>ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ</u>			
Лекції	Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. Форми та функції рекреації. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності.	Презентація основних положень за темою	
Практичні заняття	Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. Форми та функції рекреації. Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація основних положень за темою	10-15
Самостійна робота	Розкрийте основну мету фізичної рекреації. Охарактеризуйте завдання рекреації. Розкрийте основні ознаки рекреації. Опишіть аспекти фізичної рекреації. Розкрийте класифікацію рекреації за видами діяльності. Опишіть основні форми рекреації. Охарактеризуйте класифікацію форм рекреації. Розкрийте основні функції рекреації. Опишіть засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності.		
Тема 4. <u>ПОТРЕБА В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ЯК ПРИРОДНОГО ФАКТОРУ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</u>			
Лекції	Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини. Біологічні потреби організму в руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності для дорослих. Вплив на здоров'я. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.	Презентація основних положень за темою	8-15
Практичні заняття	Психофізіологічні обґрунтування ролі рухової активності для здоров'я людини. Біологічні потреби організму в руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація	

	активності для дорослих. Вплив на здоров'я. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.	основних положень за темою	
Самостійна робота	Що називають руховою активністю людини? Розкрийте зміст термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія». Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення. Якою є норма рухової активності у дитячому віці? Що називають хворобами цивілізації? У чому полягає негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини? У чому полягає позитивний вплив рухової активності на організм людини? Яка величина є нормативною у спеціально організованій руховій активності дорослих? Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення. Розкрийте у чому полягають біологічні потреби організму в руховій активності. Розкрийте залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку.		
Тема 5. <u>ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ</u>			
Лекції	Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять. Зміст і особливості малих форм оздоровчо-рекреаційних занять. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування. Рациональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Основні напрями ігрових форм та особливості їх використання.	Презентація основних положень за темою	
Практичні заняття	Загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять. Зміст і особливості малих форм оздоровчо-рекреаційних занять. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування. Рациональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Основні напрями ігрових форм та особливості їх використання. Зміст і побудова ігрових комплексів.		10-15
Самостійна робота	Розкрийте загальні вимоги до методики й організації оздоровчо-рекреаційних занять. Розкрийте методи та способи управління в фізичній рекреації. Охарактеризуйте зміст і особливості проведення малих форм оздоровчо-рекреаційних занять. Розкрийте специфіку аеробних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Охарактеризуйте основні напрями ігрових форм та особливості їхнього використання. Опишіть специфіку змісту і побудови ігрових комплексів.	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація основних положень за темою	

Тема 6. <u>ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ</u>			
Лекції	Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками.	Презентація основних положень за темою	8-15
Практичні заняття	Методичні рекомендації до оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми шкільного віку. Технологія оздоровчо-рекреаційних занять зі студентами. Методичні засади організації оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого віку. Специфіка технологій оздоровчо-рекреаційних занять із особами похилого та старшого віку. Особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять із жінками.		
Самостійна робота	Опишіть особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку. Розкрийте основні види фізичних вправ для рекреаційних занять із особами зрілого та літнього віку. Опишіть основні завдання оздоровчої фізкультури в похилому і старшому віці. Яких правил необхідно дотримуватися під час оздоровчого тренування? Визначте вплив оздоровчої ходьби на функціональні системи організму. Висвітліть позитивні сторони бігу для старших людей. У чому проявляється вплив бігу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань? Визначте режими тренувальних занять бігом для старших осіб. Сформулюйте протипоказання до занять бігом. Охарактеризуйте чинники, які сприяють позитивному впливу плавання на організм людини. Визначте негативні прояви під час оздоровчих занять плаванням для осіб зрілого та похилого віку.	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація основних положень за темою	
Тема 7. <u>ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ</u>			
Лекції	Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення. Управління фізкультурно-оздоровчою	Презентація основних положень за темою	8-15

	роботою в парках культури та відпочинку. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.		
Практичні заняття	Місця масового відпочинку населення, їх рекреаційний потенціал. Фізкультурно-оздоровча робота в санаторіях. Рекреативна фізична культура в будинках відпочинку і пансіонатах. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах. Характеристика рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення. Центри організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення. Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку. Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.	Участь в обговоренні; дидактичне тестування; презентація основних положень за темою	
Самостійна робота	Розкрийте специфіку фізкультурно-оздоровчої роботи в санаторіях. Розкрийте специфіку організації оздоровчо-рекреативної діяльності в будинках відпочинку, пансіонатах, турбазах. Охарактеризуйте роль рекреативної фізичної культури за місцем проживання. Розкрийте функції діяльності центру організації рекреативної фізичної культури за місцем проживання населення. Розкрийте суть управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку. Розкрийте методику організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.		
Підсумковий контроль		Залік	60-100

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ

Номер теми	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Всього	У тому числі			Всього	У тому числі		
		лекції	практ.	сам.роб.		лекції	практ.	сам.роб.
Тема 1. Генезис становлення фізичної рекреації та тлумачення понять	10	1	1	8	10	0,25	0,25	9,5
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	12	1	1	10	13	0,25	0,25	12,5
Тема 3. Характеристика компонентів фізичної рекреації	14	2	2	10	13	0,25	0,25	12,5
Тема 4. Потреба в руховій активності людей різного віку як природного фактору залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності	14	2	2	10	13	0,25	0,25	12,5

Тема 5. Основи оздоровчо-рекреаційних занять	14	2	2	10	15	0,5	0,5	14
Тема 6. Вікові особливості рекреаційно-оздоровчих занять	14	2	2	10	13	0,25	0,25	12,5
Тема 7. Облиності оздоровчо-рекреаційної рухової активності в соціально-побутовій сфері	12	2	2	8	13	0,25	0,25	12,5
Всього годин	90	12	12	66	90	2	2	86

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	30	10
Тестування	30	30
Самостійна робота	10	20
Заліковий тест	30	40
Разом	100	

ЗАЛК є підсумковою формою контролю, виставляється за результатами роботи здобувача ВО у семестрі (виконання здобувачем ВО семестрових індивідуальних завдань та контрольних робіт, виступів на семінарських заняттях та оцінок поточного контролю).

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Вимоги
90 – 100	A	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Має уявлення про основу організації та успішного проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення, вміє працювати з навчальним матеріалом; усвідомлює важливість вивчення даної дисципліни. Знає. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання для аналізу системи заходів при оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію
82 – 89	B	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці; виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні термінології, незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах, окремі помилки при виконанні практичних робіт.
74 – 81	C	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички у побудові системи заходів рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення, вміє працювати з навчальним матеріалом, але недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.

64 – 73	D	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про проблематику при оздоровчо-рекреаційній руховій активності, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. При виконанні практичних завдань допускає помилки.
60 – 63	E	Студент має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.
35 – 59	Fx	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.
0 – 34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

Рекомендована література

Основна література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ: Олімпійська література, 2010. 370 с.
5. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.
6. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусли В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і здобувачів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Додаткова

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута». 2022. 124 с.
2. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.

Методичне забезпечення

1. Текст лекцій з дисципліни «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Закон України «Про вищу освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність». Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
4. Постанова КМУ Про затвердження Положення про дитячу юнацьку-спорту школу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>;
5. Наказ ММС України № 4080 від 28.10.2016 р. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 "Спортивна діяльність" URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
6. Національний олімпійський комітет URL: <https://noc-ukr.org/>