

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ**

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 227 Фізична реабілітація

освітньо-професійна програма: Фізична реабілітація

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ВК.ФТ 29

мова навчання: українська

Розробник(и):

Оріховська Анна Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету фізичного виховання і спорту України, anet1305@ukr.net

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності основних засобів, методів, форм інноваційних засад адаптивної фізичної рекреації осіб різних нозологічних груп, а також на досягнення передбачених результатів навчання.

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: «Основи адаптивної фізичної рекреації»; «Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації»; «Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації»; «Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації»; «Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю»; «Туризм як засіб адаптивної рекреаційно-оздоровчої роботи»; «Фітнес як засіб оздоровлення»; «Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності»; «Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку».

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at the formation of general and professional competences defined in the educational and professional program, in particular the ability to apply innovative principles of adaptive physical recreation in the field of physical therapy and ergotherapy in the professional activity, to carry out the analysis of management and organizational principles of the functioning of wellness and recreational facilities learning outcomes.

Discipline - 3 ECTS credits. Main topics: Fundamentals of adaptive physical recreation; characteristics of adaptive physical recreation facilities and methods; socio-cultural aspects of adaptive physical recreation; the concept of leisure as a category of adaptive physical recreation; adaptive physical recreation and health of persons with disabilities; tourism as a means of adaptive recreational and health work; fitness as a means of healing; use of recreational games in wellness activities; features of adaptive recreational and recreational activity in urban parks of culture and recreation.

The final assessment is based on the results of the current control and credit.

Мета навчальної дисципліни - формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних засад менеджменту і маркетингу використання адаптивної фізичної рекреації у сфері фізичної терапії та ерготерапії, здійснення аналізу управлінсько-організаційних засад функціонування оздоровчо-рекреаційних закладів.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	40	0	50	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Теорія та методика фізичного виховання»; «Терапевтичні вправи»; «Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії (вступ до спеціальності)»; «Загальна фізіологія людини та патологічна фізіологія»; «Природні фактори у фізичній терапії та ерготерапії», «Теорія та технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	усього	у тому числі					усього	у тому числі			
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	інд	с.р.
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації	10		4			6					
Тема 2. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації	10		4			6					
Тема 3. Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації	8		4			4					
Тема 4. Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації	10		4			6					
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та	12		6			6					

здоров'я осіб з інвалідністю										
Тема 6. Туризм як засіб адаптивної рекреаційно-оздоровчої роботи	10		4			6				
Тема 7. Фітнес як засіб оздоровлення	10		4			6				
Тема 8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	12		6			6				
Тема 9. Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	8		4			4				
Усього	90		40			50				

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації.

Фізична рекреація та відпочинок. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної культури. Основні функції адаптивної фізичної рекреації.

Тема 2. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації.

Методи адаптивної фізичної рекреації. Засоби адаптивної фізичної рекреації.

Тема 3. Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації.

Рекреація як соціально-гуманістичне явище, її різновиди і характеристики. Форми та принципи адаптивної фізичної рекреації.

Тема 4. Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації.

Час життєдіяльності людини. Концепція вільного часу як важливої категорії адаптивної фізичної рекреації.

Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю.

Адаптивна рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю. Вплив рекреаційних занять на фізичний та психологічний стан осіб з інвалідністю. Сучасні підходи до розробки програм оздоровчо-рекреаційних занять.

Тема 6. Туризм як засіб адаптивної рекреаційно-оздоровчої роботи.

Сутність і значення туризму. Основні поняття туристичної діяльності. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові. Лікувальний туризм. Основи лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Організація туристичного походу вихідного дня. Особливості туристичного спортивного походу для осіб з інвалідністю.

Тема 7. Фітнес як засіб оздоровлення

Фітнес як засіб оздоровлення, його зміст, мета і завдання. Характеристика різних видів фітнесу. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом для осіб різних нозологічних груп.

Тема 8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав. Застосування рухливих і спортивних ігор в оздоровчо-рекреаційних заняттях для осіб різних нозологічних груп. Психолого-педагогічний та терапевтичний вплив оздоровчо-рекреаційних ігор.

Тема 9. Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення. Форми рекреаційно-оздоровчих занять для осіб різних нозологічних груп.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації	1. Основи адаптивної фізичної рекреації (історичний розвиток).	2
	2. Предмет, мета, завдання структура навчальної дисципліни	2
Тема 2. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації	3. Сфера (напрямок) адаптивної фізичної рекреації у адаптивній фізичній культурі.	4
	4. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності.	4
Тема 3. Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації	5. Адаптивна фізична рекреація як соціально-гуманістичне явище, її різновиди і характеристики.	2

Тема 4. Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації	6. Теорія мотиваційної діяльності різних груп населення.	2
	7. Форми організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу людини.	4
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю	8. Вплив адаптивної фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я осіб різних нозологічних груп.	6
Тема 6. Туризм як засіб адаптивної рекреаційно-оздоровчої роботи	9. Сутність адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності і значення туризму.	2
	10. Основні поняття туристичної діяльності. Організація туристичного походу вихідного дня. Особливості туристичного спортивного походу для осіб з інвалідністю.	2
Тема 7. Фітнес як засіб оздоровлення	11. Контроль показників фізичного стану осіб з інвалідністю в процесі занять фітнесом.	2
Тема 8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	12. Використання сучасних оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності.	2
	13. Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку.	2
	14. Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі	2
Тема 9. Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку	15. Особливості проведення піших прогулянок. Аналіз функціонування ландшафтного парку.	2
Всього годин:		40

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації	1. Анотування інформаційних джерел стосовно теоретико-методичних основ адаптивної фізичної рекреації	2
	2. Здійснення порівняльного аналізу розвитку адаптивної фізичної рекреації у світі та в Україні	4
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 1.	2
Тема 2. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації	4. Підготовка презентації щодо основних засобів та методів адаптивної фізичної рекреації	4
	5. Підготовка до практичного заняття з теми 2	2
Тема 3. Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації	6. Підготовка реферату за темою «Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації» 7. Підготовка до практичного заняття з теми 3	4
Тема 4. Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації	8. Опрацювання теоретичних засад концепцій вільного часу	2
	9. Підготовка до практичного заняття з теми 4.	2
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю	10. Складання структурно-логічної схеми адаптивна фізична рекреація як засіб здоров'я для осіб з інвалідністю	4
	11. Підготовка до практичного заняття з теми 5	2
Тема 6. Туризм як засіб адаптивної рекреаційно-оздоровчої роботи	12. Розробка туристичного походу, для осіб з інвалідністю, як засобу адаптивної фізичної рекреації	4
	13. Підготовка до практичного заняття з теми 6	2
Тема 7. Фітнес як засіб оздоровлення	14. Опрацювання інформаційних джерел стосовно теоретичних засад менеджменту і маркетингу у	2

	сфері фітнесу та рекреації.	
	15. Підготовка до практичного заняття з теми 7	2
Тема 8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності	16. Опрацювання літературних джерел по темі рекреаційних ігор	2
	17. Підготувати приклади оздоровчо-рекреаційних ігор для різних нозологій відповідно віковим нормам	4
	18. Підготовка до практичного заняття з теми 8	2
Тема 9. Особливості адаптивної оздоровчо- рекреаційно діяльності у міських парках культури та відпочинку	19. Складання опорних конспектів зі структури адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності у міських парках культури та відпочинку	2
	20. Підготовка до практичного заняття з теми 9	2
Всього годин:		50

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних положень адаптивної фізичної рекреації для розв'язання конкретних задач у сфері фізичної терапії та ерготерапії, підготовки (самостійно або у складі групи) та організації в оздоровчо-рекреаційній сфері проектів інноваційного характеру завдяки:

знанням: теоретичних засад основ адаптивної фізичної рекреації; функцій адаптивної фізичної рекреації у суспільстві; засобів та методів адаптивної фізичної рекреації; оздоровчих та соціальних функцій рекреаційно-оздоровчої діяльності; основних форм оздоровчо-рекреаційного туризму як засобу адаптивної фізичної рекреації; типів міських парків; форм оздоровчо-рекреаційної діяльності у міських парках; сутності сучасних оздоровчих систем; засобів занять оздоровчої спрямованості; напрямків оздоровчо-рекреаційних ігор для різних нозологічних груп; особливостей використання різних видів спорту в оздоровчо-рекреаційної діяльності.

умінням: проводити заняття оздоровчої спрямованості; застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності; реалізувати різні програми оздоровчо-рекреаційних занять з різними нозологічними групами.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Основи адаптивної фізичної рекреації (історичний розвиток).	Опитування	5
2. Предмет, мета, завдання структура дисципліни	Опитування Експрес-контроль	5
3. Адаптивна фізична рекреації як напрямок адаптивної фізичної культури	Презентація	10
4. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності.	Доповідь Експрес-контроль	5
5. Адаптивна фізична рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.	Опитування Есе.	5
6. Теорія мотивації діяльності різних груп населення.	Реферат	5
7. Форми організації дозвілля людини. Педагогіка вільного часу людини.	Доповідь Експрес-контроль	5
8. Вплив адаптивної фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я осіб різних нозологічних груп.	Тест-контроль	5
9. Сутність адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності і значення туризму.	Презентація	10
10. Основні поняття туристичної діяльності. Організація туристичного походу вихідного дня. Особливості туристичного спортивного походу для осіб з інвалідністю.	Презентація	10
11. Контроль показників фізичного стану осіб з інвалідністю в процесі занять фітнесом.	Тест-контроль Есе.	5

12. Використання сучасних оздоровчих технологій у оздоровчо-рекреаційній діяльності.	Опитування	5
13. Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку.	Презентація	10
14. Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі	Презентація	10
15. Особливості проведення піших прогулянок. Аналіз функціонування ландшафтного парку.	Тест-контроль	5
Усього		100

Викладач під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Критерії оцінювання:

1. За участь у практичному занятті студент отримує 1 бал.
2. Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у 5 балів: 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей. 3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок. 2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті. 0 балів – студент відсутній на занятті.

3. Виконання самостійної роботи, що підготував студент оцінюється у 5 балів: 5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи,

використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно. 4 бали отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно. 3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно. 2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно. 1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно. 0 балів – студент повідомлення не підготував.

4. Реферати чи есе студентів оцінюються у 5 балів. 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми. 4 бали – тема розкрита, матеріал подано відповідно пунктам плану, використано запропоновані джерела інформації. Інколи спостерігається порушення логіки. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час захисту студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – лише простежується спроба підійти до написання реферату чи есе самостійно і творчо. Однак план реферату чи есе не досконалий. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – реферат чи есе написані нашвидку, фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема розкрита частково. Під час захисту студент оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – реферат чи есе написані фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема не розкрита. Під час захисту студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – реферат чи есе не написані і не захищені.

5. Комп'ютерна презентація студентів оцінюються у 10 балів: 10 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Обсяг відповідає нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді. 8 бали – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 5 бали – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Студент

не повністю розкрив тему, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – презентація підготовлена на швидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – презентація не підготовлена.

Залікові вимоги:

1. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.
2. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної культури.
3. Основні функції адаптивної фізичної рекреації.
4. Методи та засоби адаптивної фізичної рекреації.
5. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
6. Форми та принципи адаптивної фізичної рекреації.
7. Концепція вільного часу як важливої категорії адаптивної фізичної рекреації.
8. Адаптивна рекреація та здоров'я людини.
9. Вплив рекреаційних занять на психофізичний розвиток осіб з інвалідністю.
10. Сучасні підходи до розробки програм оздоровчо-рекреаційних занять.
11. Сутність і значення туризму. Основні поняття туристичної діяльності.
12. Класифікація видів туризму.
13. Форми рекреаційного туризму та його складові.
14. Основи лікувального туризму.
15. Лікувально-туристичні режими.
16. Організація туристичного походу вихідного дня.
17. Особливості туристичного спортивного походу для осіб з інвалідністю.
18. Фітнес як засіб оздоровлення, його зміст, мета і завдання.
19. Характеристика різних видів фітнесу.
20. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом для осіб різних нозологічних груп.
21. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав для осіб з різними нозологіями.
22. Застосування рухливих і спортивних ігор в оздоровчо-рекреаційних заняттях для осіб різних нозологічних груп.
23. Психолого-педагогічний та терапевтичний вплив оздоровчо-рекреаційних ігор.
24. Типи міських парків. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів.
25. Функції міських парків культури і відпочинку в організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних нозологічних груп.
26. Форми рекреаційно-оздоровчих занять для осіб різних нозологічних груп.

Рекомендована література

Основна література:

1. Адаптивнаое физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лит., 2010. – 608 с.
2. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ Візаві, 2014. – 210 с.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
5. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін. ; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Додаткова література:

1. Андреева О. В. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху / О. В. Андреева, А. С. Оріховська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2016. – №.4. – С. 25–31.
2. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.
3. Жданова О. М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: навч. посіб. / О. М. Жданова, І. В. Котова та ін. – Луцьк, Надстир'я, 2014. – 195 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
5. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання / Н. В. Москаленко, О. А. Ковтун, О. А. Альфьоров, О. І. Кравченко, Я. В. Малойван. Колективна монографія. – Дніпропетровськ: «Інновація». – 2014. – 132 с.
6. Оріховська А. С. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичного виховання студентської молоді з вадами слуху / А. С. Оріховська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2017. – №. Вип 1. – С. 28–35

7. Оріховська А. С. Організаційні основи фізичної рекреації студентів з особливими потребами / А. С. Оріховська // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнар. науково-практ. конф. (Чернівці, 6-7 квітня 2017 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун., 2017. – С. 163 – 164.

Електронні ресурси:

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N5/p17>
2. http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/ledneva.pdf
3. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>.