

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Кафедра менеджменту фізичної культури

*Бондар А.С.*



Методичний посібник для вивчення дисципліни  
**„МЕНЕДЖМЕНТ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ”**  
за кредитно-модульною системою

Харків – 2009

УДК  
ББК

Рекомендовано до друку Вченою радою Харківської державної академії  
фізичної культури (протокол № від ...)

**Укладач: Бондар А.С.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри менеджменту фізичної культури  
ХДАФК.

Бондар А.С.  
Методичний посібник для вивчення дисципліни „МЕНЕДЖМЕНТ  
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ” за кредитно-модульною системою:  
Для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. – Харків:  
Видавництво, 2009. – 230 с.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ МЕНЕДЖМЕНТ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ СИСТЕМОЮ.....	5
ЗАЛКОВІ ПИТАННЯ.....	17
ЛІТЕРАТУРА.....	19
ЛЕКЦІЙНИЙ ЗМІСТ .....	20
ЛЕКЦІЯ 1. Вступ до предмету “Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи”.....	21
ЛЕКЦІЯ 2. Організація рекреаційно-оздоровчої роботи у державі.....	31
ЛЕКЦІЯ 3. Методика рекреаційно-оздоровчої роботи.....	38
ЛЕКЦІЯ 4. Особливості форм та змісту рекреаційно-оздоровчої роботи з людьми різного віку.....	47
ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ СТУДЕНТАМИ.....	53
Самостійна робота 1. Відношення людини до здоров’я.....	53
Самостійна робота 2. Попередження та запобігання гіподинамії та гіпокінезії.....	60
Самостійна робота 3. Агітація та пропаганда рекреаційно-оздоровчої роботи у школі.....	71
Самостійна робота 4. Комплекс ранкової гімнастики.....	81
Самостійна робота 5. Загартування організму.....	103
Самостійна робота 6. Методика оздоровчого масажу: види масажу; вплив масажу на організм людини.....	111
Самостійна робота 7. Організаційно-методичні основи оздоровчої фізичної культури у літньому оздоровчому таборі.....	132
Самостійна робота 8. Програма проведення фізкультурно-спортивного свята для школярів.....	159
Самостійна робота 9. Комплекс оздоровчої фізичної культури для батьків....	172
Самостійна робота 10. Самоконтроль під час занять оздоровчою фізичною культурою.....	186
Самостійна робота 11. Положення про проведення масового змагання спортивного клубу за місцем проживання.....	195
Самостійна робота 12. Система центрів «Спорт для всіх».....	202
ПОКАЖЧИК .....	262

## ВСТУП

Як відомо, сьогодні в Україні все більшого значення набувають рекреаційні заняття, головна мета яких оздоровлення людей та залучення широких верств населення до занять фізичними вправами. Саме тому, в державі активно розвивається напрямок рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, створюються необхідні умови для занять за місцем помешкання, в місцях масового відпочинку, в дитячих оздоровчих таборах, створюються спортивні клуби, фітнес-центри, “групи здоров’я”. Для більш ефективного оволодіння необхідними знаннями щодо методики організації та проведення рекреаційно-оздоровчих занять було розроблено та введено курс дисципліни “ Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи”.

Курс дисципліни розроблено на підставі “Освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним напрямком 0102 “Фізичне виховання і спорт” для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Галузь знань – 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”. Напрямок підготовки – 6.010201 “Фізичне виховання”. Напрямок підготовки – 6.010202 “Спорт”.

Навчальний курс дисципліни “Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи” включає 8 год. – лекційних занять, 18 год. – семінарських занять, 26 год. відводиться на самостійне вивчення. Курс закінчується заліком (не диференційованим).

Мета та завдання курсу “Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи”:

Курс “Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи” спрямований на підготовку фахівців фізичної культури, розширення кругозору та формування у студентів нових знань.

Курс розкриває організаційно-методичні, соціально-біологічні, психофізичні основи фізичної культури, підкреслює роль оздоровчої фізичної культури у загальнокультурному, професійному та у повсякденному житті громадян. Дисципліна включає основи здорового способу життя людини, її трудової та інтелектуальної діяльності, а також розкриває оздоровчі та рекреаційні форми, засоби фізичної культури, які визначають працездатність. Розкрита роль центрів фізичного здоров’я населення України „Спорт для всіх” в організації оздоровлення та рекреації людей за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Завдання вивчення дисципліни:

- сформувані знання та уміння у студентів з питань рекреаційно-оздоровчої роботи;
- розвивати здібності щодо інтеграційного сприйняття інших наук та переносу їх у майбутню професійну діяльність;
- сформувані у студентів високу умотивованість щодо праці та навчання;
- звернути увагу на значення рекреаційно-оздоровчої роботи у житті людей різних вікових груп;

- готувати студентів до виконання творчих завдань у майбутній професійній діяльності.

**ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ  
МЕНЕДЖМЕНТ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

**СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

№ з/п	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Усього годин	Лекції	Семінари	Самостійна робота
<b>Модуль 1. Основи рекреаційної та оздоровчої роботи</b>					
1	Вступ до предмету “Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи”	4	2	2	
2	Організація рекреаційно-оздоровчої роботи у державі	12	2	4	6
Усього		16	4	6	6
Форма модульного контролю – контрольна робота №1					
<b>Модуль 2. Методика рекреаційної та оздоровчої роботи</b>					
3	Методи рекреаційно-оздоровчої роботи	6	2	2	2
4	Рекреаційні та оздоровчі форми роботи	6		2	4
Усього		12	2	4	6
Форма модульного контролю – контрольна робота №2					
<b>Модуль 3. Особливості форм та змісту рекреаційно - оздоровчої роботи</b>					
6	Особливості форм та змісту рекреаційно - оздоровчої роботи з людьми різного віку	16	2	4	10
7	Методи контролю під час занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою	8		4	4
Усього		24	2	8	14
Форма модульного контролю – контрольна робота №3					
Усього		52	8	18	26
Форма підсумкового контролю - Залік					

**ЗМІСТ І ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ**  
**“Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи”**

№ з/п	Найменування та зміст модулів	Вид заняття	Кількість один	Форма контролю
	<b>Модуль №1</b> <b>Основи рекреаційно-оздоровчої роботи</b>			
1.	<b>Змістовний модуль №1</b> Введення у предмет “Менеджмент рекреаційно - оздоровчої роботи” 1. Понятійний апарат 2. Історичні передумови виникнення системи рекреаційно-оздоровчих форм фізичного виховання 3. Соціальне значення фізичної культури у житті сучасної людини	Лекція	2	Явка на лекцію
	Роль оздоровчої фізичної культури у профілактиці захворювань та зміцненні здоров'я людей: 1. Мета та завдання оздоровчої фізичної культури 2. Гіподинамія - проблема сучасності 3. Роль фізичної культури у системі життєдіяльності людини	семінар	2	поточний
	<b>Змістовний модуль №2</b> Організація рекреаційно-оздоровчої роботи в державі: 1. Роль державних та громадських організацій у системі управління рекреаційно-оздоровчою роботою 2. Пропаганда та реклама рекреаційно-оздоровчої фізичної культури 3. Міжнародний рух „Спорт для всіх” та досвід оздоровчої роботи у зарубіжних країнах	Лекція	2	Явка на лекцію
	Відношення людини до здоров'я: 1. Компоненти	семінар	2	поточний

здоров'я: фізичне, психічне, соціальне 2. Адекватне та неадекватне відношення людини до здоров'я 3. Необхідні показники рухової активності людей різного віку				
Відношення людини до здоров'я	Самостійна робота	2	поточний	
Попередження а запобігання гіпокінезії та гіподинамії	Самостійна робота	2	поточний	
Особливості розвитку людей різного віку: 1. Організм людини 2. Функціональна система організму 3. Фізіологічні особливості розвитку людей різного віку та їх зміни під впливом занять фізичними вправами	семинар	2	поточний	
Агітація і пропаганда рекреаційно-оздоровчої роботи у школі	Самостійна робота	4	Наочний матеріал	
<b>Модульний контроль – контрольна робота №1</b>				

### **Контрольні питання до першого модулю**

(письмово)

1. Розкрийте поняття “Рекреація”.
2. Яке головне завдання рекреаційно-оздоровчої роботи?
3. Назвіть передумови виникнення системи рекреаційних та оздоровчих форм фізичного виховання.
4. Яке соціальне значення фізичної культури?
5. У чому полягає небезпека гіподинамії та гіпокінезії?
6. Які основні засоби попередження гіподинамії?
7. Які державні органи управління впливають на розвиток рекреаційно-оздоровчої фізичної культури в країні?
8. Назвіть основні форми агітації та пропаганди.
9. Перелікуйте основні етапи агітаційної роботи.
10. Що таке “Імідж-реклама”?
11. Що стало передумовою виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”?
12. Які відмінні риси “Спорту для всіх” у різних країнах світу?
13. Назвіть норми рухової активності людей різного віку.
14. Які зміни відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень?
15. Які форми агітації і пропаганди рекреаційно-оздоровчих занять повинні проводитись в школі?



### Рекомендована література

1. Агаджян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджян, Н.Н. Шабатура.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 208 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов . – М.: Химия, 1993. – 400 с.
3. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Знание, 1999. – 197 с.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: ФиС, 1980. – 120 с.
5. Булич Э.Г. "Секреты" молодости / Э.Г. Булич. – М.: Знание, 1989.
6. Бурого Л.И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста / Л.И. Бурого. – М.: Медицина, 1973.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, 2001. – 416 с.
8. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / [В.И. Харитонов, М.В. Бажанова, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров, С. И. Кубицкий]. – Челябинск, 1999 г. - С. 10 – 129.
9. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений / Ю.И. Данько. - М.: Сов. Россия, 1974. – С. 15 – 90.
10. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.]. – Луцьк: Вежа, 2003. – 180 с.
11. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. – М.: Владос, 2000. – 192 с.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 204 с.
13. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Сфера, 2003.
14. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: [учебное пособие] / Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 139 с.
15. Тихомирова И.А. Физиологические основы здоровья / И.А. Тихомирова. – Ярославль: ГОУ ВПО: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2007. – С. 25 – 130.
16. Якубовская А.Р. Комплексная программа восстановительно-профилактических занятий для улучшения психофизического состояния лиц пожилого возраста: практические рекомендации / А.Р. Якубовская. – М: Издательство ВНИИФК, 2004. – 39 с.

<b>Модуль 2. Методика організації рекреаційно-оздоровчої роботи</b>			
<b>Змістовний модуль №3</b> Методика рекреаційно-оздоровчої роботи : 1. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та норми фізичних навантажень 2. Фізичний стан як основа програмування оздоровчих тренувань 3. Форми та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання 4. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у місцях масового відпочинку	Лекція	2	Явка на лекцію
Оздоровчі форми роботи: 1. особиста та громадська гігієна 2. раціональне харчування	семінар	2	поточний
Комплекс ранкової гімнастики	Самостійна робота	2	конспект
Загартування організму	Самостійна робота	2	поточний
<b>Змістовний модуль №4.</b> Рекреаційно-оздоровчі форми роботи 1. Організовані 2. Самостійні.	семінар	2	поточний
Методика оздоровчого масажу: 1. Види масажу 2. Вплив масажу на організм людини 3. Методика організації та проведення масажу	Самостійна робота	2	конспект
<b>Модульний контроль – контрольна робота №2</b>			

**Контрольні питання до другого модулю**  
(письмово)

1. Що таке фізичне навантаження?
2. Що таке об'єм та інтенсивність фізичних навантажень?
3. Назвіть основні способи визначення фізичних навантажень.
4. Які складові фізичного стану?

5. Перелічіть форми рекреаційно-оздоровчої фізичної культури за місцем проживання.
6. Яке головне завдання рекреаційно-оздоровчих занять за місцем проживання?
7. Які державні органи управління відповідають за організацію рекреаційно-оздоровчих занять у місцях масового відпочинку?
8. Які умови створює держава для проведення фізкультурно-оздоровчих занять на водоймищах?
9. Від чого залежить вибір фізичних вправ для ранкової гімнастики студентів?
10. Що таке адаптація?
11. Надайте характеристику основних видів загартування організму.
12. Хто відповідає за проведення організованих рекреаційно-оздоровчих заходів за місцем помешкання?
13. Яке головне завдання самостійних рекреаційних занять?
14. Назвіть основні види масажу.
15. Перелікуйте головні вимоги до робочого місця масажисту.

#### **Рекомендована література**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: [учеб.пособие] / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 1999. – С. 30 – 45.
2. Аранович С.Н. Массаж: восстановление и поддержание спортивной работоспособности / С.Н. Аранович. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: [учебное пособие] / Н.А. Белая. – М., 2001. – 272 с.
5. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства / Р.А. Белов. - К.: Вища школа, 1987. – 238 с.
6. Бирюков А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М., 1988. – 30 – 126
7. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа / В.И. Васичкин. – Киев, 1976.
8. Васичкин В.М. Всё о массаже / В.М. Васичкин. – М., 1998.
9. Васичкин В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – М.: Медицина, 1991. – С. 15 – 50.
10. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. - М.: Высшая школа, 1989. – С. 5 – 150.
11. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: [учебное пособие для институтов физической культуры] / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: ФиС, 1985. – 173 с.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 126 с.

13. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов / В.И. Дубровский. - Л., 1991.
14. Жолдак В.И. Труд и физическая культура / В.И. Жолдак. - М.: Знание. - № 4. - 1982. - 64 с.
15. Залесова Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века / Е.Н. Залесова. - М.: ТрастПресс, 1999. - С. 20 - 35.
16. Ибрагимова В.С. Точечный массаж / В.С. Ибрагимова. - М., 1990. - С. 10 - 96.
17. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Стрепко. - Киев: Здоровье, 1988. - 67 с.
18. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995. - С. 20 - 140.
19. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А.Ф. Каптелин. - М., 1969. - С. 5 - 80.
20. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: ФиС 1987. - 191 с.
21. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. - М.: БЕК, 2002.
22. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И.В. Муравов. - К.: Здоровье, 1973. - 131 с.
23. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства / Р.А. Белов. - К.: Вища школа, 1987. - 239 с.
24. Полиевский С.А. Физкультура и закаливание / С.А. Полиевский, Е.П. Гук. - М.: Медицина, 1984. - 80 с.
25. Третьяков Н.А. Занятия физкультурой и спортом по месту жительства / Н.А. Третьяков, Р.А. Белов. - К.: Здоровья, 1988. - 100 с.
26. Физическая культура студента: [учебник для студентов вузов]; под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999. - С. 64 - 70.
27. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1972. - 176 с.

<b>Модуль 3. Особливості форм та змісту рекреаційно – оздоровчої роботи</b>			
<b>Змістовний модуль №5</b> Особливості форм та змісту рекреаційно – оздоровчої роботи з людьми різного віку 1. Методичні основи оздоровчих занять фізичними вправами 2. Методика оздоровчого тренування людей зрілого віку 3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми літнього і старшого віку	Лекція	2	Явка на лекцію
Форми та зміст рекреаційної роботи: 1. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять 2. Вибір форм та зміст занять у залежності від вікової групи	семінар	2	поточний
Організаційно-методичні основи оздоровчої фізичної культури у літньому оздоровчому таборі	Самостійна робота	2	конспект
Програма проведення фізкультурно-спортивного свята для школярів	Самостійна робота	2	конспект
Форми та зміст рекреаційної роботи з: 1. Юнаками 2. Дорослими 3. Людьми похилого віку	семінар	2	поточний
Комплекс оздоровчої фізичної культури для батьків	Самостійна робота	4	конспект
<b>Змістовний модуль №6.</b> Методи контролю під час занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою: 1. Методи первинного контролю 2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом 3. Особливості методики етапного контролю за	семінар	2	поточний

оздоровчим ефектом 4. Системи контролю КОНТРЕКС			
Самоконтроль під час занять оздоровчою фізичною культурою	Самостійна робота	2	поточний
Методи контролю: 1. Первинний контроль 2. Оперативний контроль 3. Щоденник обліку фізичного стану	семінар	2	поточний
Положення про проведення масового змагання спортивного клубу за місцем проживання	Самостійна робота	2	конспект
<i>Модульний контроль – контрольна робота №3</i>			
<b>Підсумковий контроль – Залік</b>			

### ***Контрольні питання до третього модулю***

*(письмово)*

1. Назвіть принципи оздоровчих тренувань.
2. Перелічіть основні вікові групи людей.
3. Які показання щодо оздоровчих тренувань з людьми першого періоду зрілого віку?
4. Які протипоказання щодо оздоровчих тренувань з чоловіками другого періоду зрілого віку?
5. Як розподіляються фізичні навантаження на заняттях з людьми літнього віку (у відсотках)?
6. Які фізичні вправи рекомендовано для людей старшого віку?
7. Чи змінюється структура оздоровчого заняття в залежності від віку людей, що займаються?
8. Перелічіть форми рекреаційно-оздоровчих занять для школярів.
9. Яке головне завдання і особливості організації фізкультурного свята в школі?
10. Назвіть основні рекреаційно-оздоровчі форми занять у літньому оздоровчому таборі.
11. Які показники впливають на вибір фізичних вправ ранкової гімнастики для Ваших батьків?
12. Назвіть основні методи контролю під час рекреаційно-оздоровчих занять.
13. Що таке щоденник самоконтролю?
14. Перелічіть основні пункти положення про змагання.
15. Які характерні особливості масових змагань за місцем проживання?

### Рекомендована література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев: Наукова думка, 1985.
2. Афанасьев С.П. Что делать с детьми в загородном лагере / С.П. Афанасьев, С.В. Коморин, А.И. Тимонина. – М.: Новая шк., 1994. - 224 с.
3. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф.Михайлович. – М.: Знание, 1999. – 197 с.
4. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства / Р.А. Белов. – К.: Вища школа, 1987. – 238 с.
5. Болл Арманд и Беверли. Основы лагерного менеджмента: [учеб.пособие для руководителей дет. оздоровит. учреждений] / Арманд и Беверли Болл. - Л.: Медицина, 1993. – 240 с.
6. Бураго Л.И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста / Л.И. Бураго. - М.: Медицина, 1973.
7. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: [учебное пособие для институтов физической культуры] Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: ФиС, 1985. – 173 с.
8. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 126 с.
- 10.Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 10 – 25
- 11.Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.]. – Луцьк: Вежа, 2003. – 180 с.
- 12.Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Стрепко, Н.П. Стрепко. – Киев: Здоровье, 1988. – 67 с.
- 13.Купер К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Мир, 1979.
- 14.Лосева О.А. Режим и организация досуга / О.А. Лосева. - М.: Новая шк., 1994. – 126с.
- 15.Мазін В.М. Навчальна програма дисципліни «Організація та проведення спортивно-оздоровчих заходів» (для бакалаврів, спеціалістів спеціальностей «Фізичне виховання, «Фізична реабілітація»)/ В.М. Мізін. – К.: МАУП, 2004. – 19 с.
- 16.Медведев В.И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха: [текст] / В.И. Медведев. – Л.: Наука, 1984.
- 17.Методика воспитательной работы: [учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений] / [Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина, О.В.Еремкина и др.]; под ред. В.А.Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 144с.
- 18.Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Муравов И.В. Физическая культура и активное долголетие / И.В. Муравов. - М.: Знание, 1979.
20. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 204 с.
21. Серова Н.Б. Педагогическая практика студентов факультета физической культуры в детских оздоровительных центрах: [учеб. пособие] / Н.Б. Серова. – Екатеринбург: Рос.гос.проф.-пед.ун-т, 2004. – 76 с.
22. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
23. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: ФиС, 1991
24. Третьяков Н.А. Занятия физкультурой и спортом по месту жительства / Н.А. Третьяков, Р.А. Белов. – К.: Здоровья, 1988. – 100 с.
25. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
26. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1972. – 176 с.
27. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха / М.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991. – 388 с.