

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

“ 04 ” 09 2017 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТА ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ

Спеціальність: 227 Фізична реабілітація

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017–2018 рік

2

Робоча програма «Реабілітаційний та екологічний туризм» для студентів галузі знань  
02 Охорона здоров'я, спеціальності: 227 Фізична реабілітація, 2017 року - 19 с.

Укладач: Головач Інна Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
Л. В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
О. С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Головач І. І. 2017 рік

## ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4
2. Опис навчальної дисципліни	6
3. Тематичний план навчальної дисципліни	7
4. Програма навчальної дисципліни	8
5. Навчально-методична карта дисципліни	9
6. Теми семінарських та практичних занять	10
7. Завдання для самостійної роботи студентів	10
8. Система поточного та підсумкового контролю	11
9. Методи навчання	12
10. Методичне забезпечення курсу	12
11. Об'ємні вимог до заліку	13
12. Рекомендована література	14

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Реабілітаційний та екологічний туризм» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Реабілітаційний та екологічний туризм», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Реабілітаційний та екологічний туризм» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: історія розвитку та причини виникнення екологічного туризму, базова структура заняття, особливості реабілітаційного туризму, загально підготовчі вправи та базові технічні елементи, дозування фізичного навантаження під час занять, побудова занять з контингентом різного віку і стану здоров'я, лікарсько – педагогічний контроль, самоконтроль, гігієнічні вимоги до організації занять.

**Мета та завдання навчальної дисципліни** — формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку викладачів з фізичного виховання і туризму, які зможуть здійснювати навчальний та тренувальний процес. Вивчення дисципліни «Реабілітаційний та екологічний туризм» формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння основними методами організації занять реабілітаційним та екологічним

туризмом різних груп населення;

- здатність створити сприятливі педагогічні та психологічні умови для процесу навчання різних груп населення;
- здатність студентів застосовувати засоби екологічного та реабілітаційного туризму для формування здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.

**Завдання** - зосередити увагу на засвоєнні теоретичного матеріалу, підвищенню ефективності практичних занять, формування професійного інтересу, за допомогою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема розробки екологічних стежок для людей з відхиленням у стані здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

загальну характеристику видів туризму, принципи побудови занять реабілітаційного туризму, методика організації занять для різних вікових категорій, арсенал засобів фізичного виховання, класифікацію вправ, вимоги до місць проведення занять, обладнання та інвентарю, заходи щодо попередження травматизму на заняттях, методи контролю та самоконтролю за самопочуттям, особливості проведення занять з дітьми та підлітками, що використовуються в екологічному туризмі, гігієнічні вимоги щодо організації занять у залі та на природі.

**вміти:** складати плани проведення занять для учнів з різними відхиленнями у стані здоров'я, виконувати загально розвиваючі та спеціальні вправи, дозувати фізичне навантаження, використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ, здійснювати самоконтроль стану під час занять, виконувати лікарсько – педагогічний контроль учнів.

## 2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс: II	Напря́м, спе́ціальність, осві́тньо-квалі́фікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: <b>2 кредитів</b>  Змістові модулі: <i>2 модулі</i>  Загальна кількість годин: <b>60 год.</b>  Тижневих годин:  <b>1 год.</b>	<b>Галузь знань</b>  02 Охорона здоров'я  <b>Спеціальність:</b> 227 Фізична реабілітація  <b>Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський)	Нормативна  Рік підготовки: 2 <b>Семестр: 3</b>
		<b>Контактні: -28 год.</b>
		Лекції: <b>4 год.</b> практичні заняття: <b>24 год.</b>
		модульний контроль: <b>4 годин</b>  Самостійна робота: <b>28 год.</b>  Вид контролю: <b>залік</b>

## 3. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	Усього	лекції	практич	мод.кон.	самост	пмк
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи організації занять з туризму людей з відхиленням у стані здоров'я</b>						
<b>Тема 1.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини.	6	2	2		2	
<b>Тема 2.</b> Характеристика лікувальної дії фізичних вправ	4		2		2	
<b>Тема 3</b> Організація рухового режиму учнів які належать до різних груп здоров'я	4		2		2	
<b>Тема 4</b> Структура та обов'язкові компоненти заняття з реабілітаційного туризму	6		2	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

<b>Змістовий модуль 2. Методика оздоровчо-профілактичних занять з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я</b>						
<b>Тема 5</b> Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях.	8	2	2		4	
<b>Тема 6</b> Методика проведення занять при серцево - судинних захворюваннях	4		2		2	
<b>Тема 7</b> Методика проведення занять при захворюваннях дихальної системи	4		2		2	
<b>Тема 8</b> Методика проведення занять при захворюваннях органів травлення	4		2		2	
<b>Тема 9</b> Методика проведення занять при порушеннях обміну речовин	4		2		2	
<b>Тема 10</b> Методика проведення занять при порушеннях опорно-рухового апарату	4		2		2	
<b>Тема 11.</b> Характеристика засобів екологічного туризму	12		4	2	6	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
<b>Усього годин:</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>залік</b>

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **Курс II / 3 семестр**

**Змістовий модуль 1. Теоретичні основи організації занять з туризму людей з відхиленням у стані здоров'я**

**Лекція 1.** Вплив фізичних вправ на організм людини.- (2 год.)

Взаємозв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з способом життя. Вплив комфортності умов життя на обсяг рухової активності людини. Реакція організму на фізичні вправи. Використання засобів фізичної культури (екологічного туризму) для задоволення природної потреби людини в русі.

**Основні поняття теми:** Підвищення загального тону функціонального стану організму, ефективність фізичних вправ, гіподинамія; реакція нервової, дихальної та серцево-судинної

систем на фізичні вправи; покращення роботи шлунково - кишкового тракту, створення стереотипу, виправлення фізичних дефектів організму людини.

**Практичне заняття 1.** Вплив фізичних вправ на організм людини. (2 год.)

**Практичне заняття 2.** Характеристика лікувальної дії фізичних вправ (2 год.)

**Практичне заняття 3.** Організація рухового режиму учнів, які належать до різних груп здоров'я (2 год.)

**Практичне заняття 4.** Структура та обов'язкові компоненти заняття з реабілітаційного туризму - (2 год.)

## **Змістовий модуль 2. Методика оздоровчо-профілактичних занять з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я**

**Лекція 2** Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях - (2 год.)

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості. Характер та виразність порушень, що виникли під впливом патологічного процесу. Загальний стан хворого. Види педагогічного контролю. Ознаки ступенів стомленості. Самоконтроль. Типи реакцій артеріального тиску та пульсу на навантаження.

**Основні поняття теми:** Алгоритм складання програм занять для учнів з відхиленням у стані здоров'я; лікарський контроль, педагогічний контроль; теоретичний і руховий компоненти, конкретні протипоказання та обмеження, навчання раціональному диханню, формування правильної постави, індивідуальний підхід до учнів, забезпечення емоційності заняття.

**Практичне заняття 5.** Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях –(2 год.)

**Практичне заняття 6.** Методика проведення занять при серцево - судинних захворюваннях - (2 год.)

**Практичне заняття 7.** Методика проведення занять при захворюваннях дихальної системи. – (2 год.)

**Практичне заняття 8.** Методика проведення занять при захворюваннях органів травлення - (2 год.)

**Практичне заняття 9.** Методика проведення занять при порушеннях обміну речовин - (2 год.)

**Практичне заняття 10.** Методика проведення занять при порушеннях опорно-рухового апарату - (2 год.)

**Практичне заняття 11, 12.** Характеристика засобів екологічного туризму - (4 год)



V.. Навчально-методична карта дисципліни «Реабілітаційний та екологічний туризм».

Разом: 60 год.,

лекції – 4 год., практичні заняття – 24 год, самостійна робота – 28 год., модульний контроль – 4 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II						
Назва модуля	<b>Теоретичні основи організації занять з туризму людей з відхиленням у стані здоров'я</b>				<b>Методика оздоровчо-профілактичних занять з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я</b>						
Кількість балів за модуль.	70				139						
Лекції	1 бал				1 бал.						
Теми лекцій.	Т.1. Вплив фізичних вправ на організм людини.-				Т.2.Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях						
Практичні заняття	№1 (1 б)	№ 2 (1 б)	№ 3 (1 б)	№ 4 (1 б)	№ 5 (1 б)	№ 6 (1 б)	№ 7 (1 б)	№ 8 (1 б)	№ 9 (1 б)	№10 (1 б)	№ 11, 12 (2 б)
Теми практичних занять	Вплив фізичних вправ на організм людини.	Характеристика лікувальної дії фізичних вправ	Організація рухового режиму учнів, які належать до різних груп	Структура та обов'язкові компоненти заняття з реабілітац. туризму	Обмеження та протипоказання до занять еко. туризмом	Методика проведення занять при серцево - судинних захворюваннях	Методика проведення занять при захворюваннях дихальної системи	Методика проведення занять при захворюваннях органів	Методика проведення занять при порушеннях обміну речовин	Методика проведення занять при порушеннях опорно-рухового апарату	Характеристика засобів екологічного туризму
Робота на пр. занятті (балів)	<b>10x1=10</b>		<b>10x1=10</b>		<b>10x1=10</b>		<b>10x1=10</b>	<b>10x1=10</b>	<b>10x1=10</b>	<b>10x1=10</b>	<b>10x2=20</b>
Самостійна робота	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Види поточного Контролю,бал.	Модульна контрольна 25				Модульна контрольна 25						
Підсумковий контроль	Залік										
Максимальна кількість балів 209 Розрахунок $209 : 100 = 2,1$ (кількість балів студента x 2,1 )											

## 6. Теми практичних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини	2
2	<b>Тема 2.</b> Характеристика лікувальної дії фізичних вправ	2
3	<b>Тема 3.</b> Організація рухового режиму учнів, які належать до різних груп здоров'я.	2
4	<b>Тема 4.</b> Структура та обов'язкові компоненти заняття з реабілітаційного туризму.	2
5	<b>Тема 5.</b> Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях	2
6	<b>Тема 6.</b> Методика проведення занять при серцево - судинних захворюваннях	2
7	<b>Тема 7.</b> Методика проведення занять при захворюваннях дихальної системи.	2
8	<b>Тема 8.</b> Методика проведення занять при захворюваннях органів травлення	2
9	<b>Тема 9</b> Методика проведення занять при порушеннях обміну речовин	2
10	<b>Тема 10.</b> Методика проведення занять при порушеннях опорно-рухового апарату	2
11	<b>Тема 11.</b> Характеристика засобів екологічного туризму	4
	<b>Разом:</b>	<b>24 год</b>

## 7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Карта самостійної роботи студента

Таблиця 7.1

Назва теми	Кількість годин	Бали
<b>Тема 1.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини.	2	5
<b>Тема 2.</b> Характеристика лікувальної дії фізичних вправ.	2	5
<b>Тема 3.</b> Організація рухового режиму учнів, які належать до різних груп здоров'я.	2	5
<b>Тема 4.</b> Структура та обов'язкові компоненти заняття з реабілітаційного туризму.	2	5
<b>Тема 5.</b> Обмеження та протипоказання до занять екологічним туризмом при різних захворюваннях	4	5
<b>Тема 6.</b> Методика проведення занять при серцево - судинних захворюваннях.	2	5
<b>Тема 7.</b> Методика проведення занять при захворюваннях дихальної системи.	2	5
<b>Тема 8.</b> Методика проведення занять при захворюваннях організму.	2	5
<b>Тема 9</b> Методика проведення занять при порушеннях обміну речовин.	2	5
<b>Тема 10</b> Методика проведення занять при порушеннях опорно-рухового апарату.	2	5
<b>Тема 11.</b> Характеристика засобів екологічного туризму	6	5
<b>Разом:</b>	<b>28</b>	<b>55</b>

## 8. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл.8.1

### Розподіл балів, які отримують студенти

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	2	2
2.	Відвідування практичних	1	12	12
3.	Робота на практичних	10	9	90
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	11	55
4.	Модульна контрольна робота	25	2	50
<b>максимальна кількість балів: 209 балів</b>				

Розрахунок:  $209: 100=2,1$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт,
- уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

### Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка	Пояснення
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилкам</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недолік</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

## 9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція(традиційна)із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

***II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

**Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

**10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

конспекти лекцій;

навчальні посібники;

робоча навчальна програма;

збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни

## 11. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ

1. Охарактеризуйте фактори, які становлять реальну загрозу генофонду нації.
2. Розкрийте сутність реабілітаційного туризму.
3. Розкрийте сутність екологічного туризму
4. Назвіть які зміни відбуваються під час виконання фізичних вправ у серцево – судинній системі людини.
5. Назвіть які реакції відбуваються під час виконання фізичних вправ у дихальній системі людини
6. Назвіть які зміни відбуваються під час виконання фізичних вправ у нервовій системі людини
7. Охарактеризуйте вплив фізичних вправ на організм людини
8. Охарактеризуйте механізми лікувальної дії фізичних вправ
9. Назвіть вплив фізичних вправ на організм людини
10. Наведіть у чому полягає механізм тонізуючої дії фізичних вправ.
11. Наведіть у чому полягає механізм трофічної дії фізичних вправ.
12. Наведіть у чому полягає механізм компенсаторної дії фізичних вправ.
13. Наведіть сутність механізму нормалізації функцій, що постраждали.
14. Охарактеризуйте як відбувається розподіл дітей та підлітків на групи відповідно до критеріїв оцінки здоров'я .
15. Охарактеризуйте особливості занять з учнями підготовчої групи.
16. Охарактеризуйте особливості занять з учнями основної групи.
17. Перелічіть вимоги до проведення занять з учнями спеціальних медичних груп.
18. Назвіть ознаки правильної постави.
19. Наведіть які форми фізичної культури в режимі дня доцільно використовувати учням спец. медичних груп.
20. Назвіть обов'язкові компоненти заняття учнів спец. медичних груп.
21. Охарактеризуйте сутність лікарського контролю.
22. Охарактеризуйте сутність педагогічного контролю
23. Наведіть основні педагогічні принципи організації заняття.
24. Проаналізуйте ступені стомленості.
25. Поясніть термін «самоконтроль»
26. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають захворювання органів кровообігу.
27. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають захворювання органів дихання.

28. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають захворювання органів травлення.
29. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають порушення обміну речовин.
30. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають захворювання нервової системи.
31. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають захворювання органів кровообігу.
32. Надайте методичні вказівки до проведення занять з учнями, які мають порушення постави.
33. Назвіть основні причини порушення постави.
34. Наведіть основні форми організації занять в екологічному туризмі
35. Проаналізуйте причини виникнення екологічного туризму.
36. Назвіть особливості розробки екологічної стежки для здорових дітей.
37. Розробіть паспорт екологічної стежки для здорових дітей молодшого шкільного віку.
38. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей молодшого шкільного віку, які мають серцево-судинні захворювання.
39. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей молодшого шкільного віку, які мають захворювання дихальної системи.
40. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей молодшого шкільного віку з захворюваннями органів травлення.
41. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей молодшого шкільного віку, які мають порушення обміну речовин.
42. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей молодшого шкільного віку, які мають порушення опорно - рухового апарату.
43. Назвіть основні компоненти медичної аптечки..
44. Назвіть правила безпеки при заняттях туризмом.
45. Охарактеризуйте загально розвиваючі та спеціальні вправи які використовуються у екологічному туризмі.
46. Поясніть які проблеми і перспективи у реабілітаційному туризмі в Україні.
47. Поясніть особливості розвитку екологічного туризму в Україні..
48. Розробіть паспорт екологічної стежки для людей похилого віку.
49. Розробіть паспорт екологічної стежки для дітей дошкільного віку.
50. Розробіть паспорт екологічної стежки для студентів першого курсу.



## 12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Андреева О. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку: зб. праць / Олена Андреева, Інна Головач // Молодіжний науковий вісник. – Луцьк, 2015. – Вип. 17. – С.77 – 83.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
4. Білецька В. В. Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді / В. В. Білецька, Є. М. Петренко, Г. І. Вржесневська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 12 (67) 15. – С. 3–7.
5. Головач І. І. Використання основних форм екологічного туризму у фізичному вихованні школярів / І. І. Головач // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2014. – № 1. – С.37 – 41.
6. Головач І. Аналіз підходів щодо визначення поняття «екологічний туризм» / Інна Головач // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 12 – 14.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- 624 с.
8. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
9. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо - спортивного туризму: Навч. Посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.

10. Ільницький В.І., Рафалюк М.І., та інші. Основи медичних знань туриста: навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 152 с.
11. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет обучающихся в школах различного типа : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / И. А. Когут. – К., 2006. – 20 с
12. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник.- Вид. 2-ге, перероб. та доп.- К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
13. Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти, (від 04.07.2013р №1 / 11 - 10903) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv>.
14. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство : навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв III-IV рівнів акредитації / Є. В. Панкова. – 3-те вид., перероб. та доп. – Київ : Альтерпрес, 2009. – 356 с.
15. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навчальний посібник / Б. П. Пангелов. – Київ : Академвидав, 2010. – 248 с. – (Альма-матер). – Лист МОНУ №1/П-189 від 22.01.2010 р.
16. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: метод. посібник 1 – 11 класів / заг. ред. Л. І. Іванової. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 318 с
17. Фізична культура в школі: 5 – 11 класи: метод. посібник / заг. ред. С. М. Дятленка / – К.: Літера ЛТД, 2011. – 367 с.

### Допоміжна

1. Губська О. П. Про еколого-освітній потенціал екотуризму / О.П. Губська, І.О. Татолі // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 10–12 жовтня 2007 р. / Прикарпат. нац. ун-т ім. В.Стефаника [та ін.] – Рахів, 2007. – С. 82– 85.
2. Дмитрук О. Ю. Екотуризм: навчальний посібник. / О. Ю. Дмитрук, С. В. Дмитрук // – К.: Альтер-прес , 2009. – 358 с.

3. Ільчишина Т. Сучасні тенденції стану здоров'я школярів / Тетяна Ільчишина, Інна Головач // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова: зб. наук. праць. – К., 2014. – Вип.12 (53), – С. 48 – 53.
4. Комаровский Е. Неотложная помощь. Справочник для родителей / Евгений Комаровский. – М., Эксмо-Пресс, 2011. – 400 с.
5. Комаровский Е. Дневничок / Евгений Комаровский. – М., Эксмо, 2012. – 320 с.
6. Щур Ю. В. Спортивно–оздоровчий туризм: навч. посібник / Ю. В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с
7. Федотов Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм. Ученик / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков.- М.: Советский спорт, 2003.
8. Foran A. Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources / A. Foran – Paperback, 2010. – 368 p.
9. Shephard R. J. Physical Activity and Health. – Champaign, 11: Human Kinetics, 1997. – 467 p.
10. Feofaniya.kiev.ua/ecological-education