

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ**  
**КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

014 Середня освіта

Код та найменування спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» для бакалаврів галузі знань 01 Освіта спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Розробник: Гетманцев Сергій Васильович – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

\_\_\_\_\_ (С.В.Гетманцев)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол № \_\_\_\_\_ від “ \_\_\_\_ ” червня 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Ю.В.Тупсєв)

« \_\_\_\_ » червня 2017 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Спеціальність 014 Середня освіта, Освітня програма 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		2-й	
Загальна кількість годин – 120		<b><i>Семестр</i></b>	
		4-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>	
		10 год.	
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		30 год.	
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		-   -	
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
80 год.			
Вид контролю: залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (33,3% : 66,7 %).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета викладання дисципліни:

Підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту.

### Завдання дисципліни:

Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є наявність у студентів наступних

#### - знань:

- методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;
- методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засобів та методів відновлення в спорті;

#### - вмінь:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

**Основними освітніми завданнями курсу «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є:**

1. Дати глибоку теоретичну та практичну підготовку студентам в галузі вивчення морфо-фізіологічних особливостей організму людини в різних функціональних станах.

2. Підготувати студентів до кваліфікованого проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту згідно з сучасними вимогами науки і практики.

3. Сформувати у студентів практичні навички визначення морфофункціональних особливостей фізичного розвитку дитини і перспектив вдосконалення їх в тому чи іншому виді спорту.

4. Поглибити загальнотеоретичну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

#### **Виховні завдання:**

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Пропагування здорового способу життя на базі отриманих знань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями**:

#### **I. Загальнопредметні:**

– здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень; аналізувати розвиток науки в системі цивілізаційного розвитку; мати уявлення про типи наукової раціональності; виявляти перспективи науково-технічного розвитку у світлі діалогу культур; оцінювати події наукового світогляду; застосовувати системний підхід до сприйняття розвитку науки (ЗК-1);

– оперувати основними поняттями й термінами інформаційно-комунікативних технологій; використовувати медіатизацію, комп'ютеризацію, інтелектуалізацію в навчальній діяльності; визначати функції інформатизації вищої школи; усвідомлювати види та методику створення Інтернет-проектів; студіювати вимоги до створення електронного підручника (ЗК-3);

– діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну й етичну відповідальність за ухвалені рішення (ЗК-4);

– здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності (ЗК-5);

– здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності (ЗК-7).

#### **II. Фахові:**

– управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності педагогічної діяльності (ФК-9);

– готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність (ФК-12);

– здатність виконувати наукові дослідження й використати їхні результати з метою підвищення ефективності тренувального процесу (ФК-16);

- здатність розробляти плани, програми й методики проведення досліджень в області фізичної культури й спорту, самостійно здійснювати наукове дослідження (ФК-21);
- виявляти сучасні практичні й наукові проблеми, застосовувати сучасні технології й новації в сфері фізичної культури й спорту (ФК-23);
- здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури й спорту з обліком соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі й віку, природничих і економічних особливостей регіону (ФК-30);
- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності рекреаційної діяльності (ФК-48);
- нормувати, контролювати й корегувати фізичні навантаження з урахуванням стану здоров'я, віку, статі й рівня підготовленості (ФК-50);
- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ФК-52).

На вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» відводиться 120 годин (4 кредити за ECTS).

### **3. Програма навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті».**

**Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.**

**Тема 1.** Поняття працездатності в спорті.

**Тема 2.** Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

**Тема 3.** Стомлення та його наслідки.

**Тема 4.** Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.

**Тема 5.** Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.

**Тема 6.** Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.

**Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.**

**Тема 1.** Раціональне харчування спортсмена.

**Тема 2.** Загартування як фактор підвищення працездатності.

**Тема 3.** Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

**Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).**

**Тема 1.** Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

**Тема 2.** Спортивний масаж та його різновиди.

**Тема 3.** Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.

**Тема 4.** Застосування допінгу в спорті.

**Тема 5.** Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.

**Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.**

**Тема 1.** Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

**Тема 2.** Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

**Тема 3.** Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.</b>						
<b>Тема 1.</b> Поняття працездатності в спорті.	4					4
<b>Тема 2.</b> Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	4		2			2
<b>Тема 3.</b> Стоннення та його наслідки.	7	2	2			3
<b>Тема 4.</b> Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	5		2			3
<b>Тема 5.</b> Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.	5		2			3
<b>Тема 6.</b> Рациональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.	5		2			3
Разом за кредитом 1	30	2	10			18
<b>Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.</b>						
<b>Тема 1.</b> Рациональне харчування спортсмена.	10	2	2			6
<b>Тема 2.</b> Загартування як фактор підвищення працездатності.	10		2			8
<b>Тема 3.</b> Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	10		2			8
Разом за кредитом 2	30	2	6			22
<b>Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні</b>						

<b>маніпуляції (допінг).</b>						
<b>Тема 1.</b> Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	6	2	2			2
<b>Тема 2.</b> Спортивний масаж та його різновиди.	6	2	2			2
<b>Тема 3.</b> Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	6					6
<b>Тема 4.</b> Застосування допінгу в спорті.	6		2			4
<b>Тема 5.</b> Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	6		2			4
Разом за кредитом 3	30	4	8			18
<b>Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	10	2	2			6
<b>Тема 2.</b> Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	10		2			8
<b>Тема 3.</b> Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	10		2			8
Разом за кредитом 4	30	2	6			22
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>30</b>			<b>80</b>

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті Тема 3. Стонлення та його наслідки.	2
2.	Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму. Тема 1. Рациональне харчування спортсмена.	2
3.	Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг). Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	2

	Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.	2
4.	Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів. Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	2
	Всього:	6

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	2
	Стомлення та його наслідки.	2
	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	2
	Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.	2
	Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.	2
	Разом за кредитом 1	10
2.	Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.	
	Раціональне харчування спортсмена.	2
	Загартування як фактор підвищення працездатності.	2
	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	2
	Разом за кредитом 2	6
3.	Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	
	Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	2
	Спортивний масаж та його різновиди.	2
	Застосування допінгу в спорті.	2
	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	2
	Разом за кредитом 3	8
4.	Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	

	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	2
	Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	2
	Новітні методи відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	2
	Разом за кредитом 4	6
	ВСЬОГО:	30

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Поняття працездатності в спорті.	4
	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	4
	Стомлення та його наслідки.	4
	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	4
	Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.	4
	Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.	4
	Разом за кредитом 1	24
2.	Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.	
	Раціональне харчування спортсмена.	4
	Загартування як фактор підвищення працездатності.	4
	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	4
	Разом за кредитом 2	12
	Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	
3.	Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	6
	Спортивний масаж та його різновиди.	6
	Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	4
	Застосування допінгу в спорті.	4
	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	4
	Разом за кредитом 3	24
4.	Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності	

спортсменів.	
Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	6
Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	6
Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).	8
	Разом за кредитом 4
	<b>ВСЬОГО: 80</b>

## 8. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

## 9. Методи контролю

Рівень засвоєння матеріалу дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» здійснюється шляхом проведення поточного опитування, виконання індивідуальних завдань, модульних контрольних робіт та підсумкового контролю у формі письмового або усного заліку.

Підсумкова оцінка в балах складається з оцінок, отриманих за всі, або окремі, види контролю. У разі успішного навчання протягом семестру і отримання встановленої суми балів за кожний кредит, підсумкова оцінка може бути виставлена і без складання заліку.

За всі контрольні заходи (КЗ) протягом семестру студент може отримати до 100 балів за кредит. Студент, який отримав протягом семестру 50 і більше балів за кожен кредит, за його бажанням, може бути звільнений від складання заліку. Умовою допуску до складання заліку є сума в 35 і більше балів. Студент, який набрав за сумою поточних КЗ понад 35 балів за кожний кредит, може бути допущений до складання заліку у запропонованій викладачем формі і добрати бали до визначеної суми.

Крім балів, передбачених КЗ, студент може отримати заохочувальні бали за певні види навчальної діяльності, а саме:

- підготовка реферату за темою кредиту (від 3 до 10 балів, в залежності від обсягу та змісту матеріалу);
- участь у поновленні та розширенні дидактичних матеріалів з дисципліни (до 10 балів).

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий (іспит).

### Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (блок 1):

- опитування на практичних заняттях ( $15 \times 5 = 75$  балів);
- модульні тестові контрольні роботи ( $2 \times 20 = 40$  балів);
- текстові контрольні роботи ( $2 \times 10 = 20$  балів);

б) *контроль рівня вмінь та навичок студентів* на практичних заняттях (блок 2):

- оцінка якості підготовки до практичних завдань;
- оцінка рівня практичної діяльності студентів ( $15 \times 5 = 75$ );

в) *контроль самостійної роботи* студентів (блок 4):

- тестові і текстові контрольні роботи ( $30$  балів).

За навчальний семестр студент може отримати максимально **400 балів**.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						МКР	Накопичувальні бали/ Сума
Кредит 1							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	40	100
10	10	10	10	10	10		
Кредит 2						40	100
T1	T2	T3					
20	20	20					
Кредит 3						25	100
T1	T2	T3	T4	T5			
15	15	15	15	15			
Кредит 4						40	100
T1	T2	T3					
20	20	20					
Разом							400

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.

### Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
3. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 11 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
5. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: методические рекомендации для студентов IY курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93с.

6. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – Том 1 и 2.. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.- 2-е изд. перераб. и доп. – М: Медицина, 2001. – 592 с.
9. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
10. Лікувальна фізична культура. Підручник/ В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.П. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).
11. Ликов О.О., Середенко Л.П., Добровольська Н.О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: Практикум. – Донецьк: Дон. держ. мед. ун-т, 2002. – 163 с.
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

### **13. Інформаційні ресурси:**

1. [https://studopedia.su/17\\_30238\\_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...](https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...)
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
3. [www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛІЄ](http://www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛІЄ)
4. [www.horting.org.ua/node/1086](http://www.horting.org.ua/node/1086)
5. [stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni\\_zahodi\\_reabilitatsiya\\_sports..](http://stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports..)
6. [horting.org.ua/node/541](http://horting.org.ua/node/541)