

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

017 Фізична культура і спорт

Код та найменування спеціальності

Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту

Освітня програма

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» для студентів галузі знань 01 Освіта, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту»

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.Тупєєв)

«\_\_\_» 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 – 3	Галузь знань 01 Освіта	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Код та найменування спеціальності: 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту.	<i>Рік підготовки:</i>
		2-й
Загальна кількість годин – 90		<i>Семестр</i>
		3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	6 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>
		16 год.
		<i>Лабораторні</i>
		8 год.
		<i>Самостійна робота</i>
		60 год.
		Вид контролю: іспит

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 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.

2.1. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетенностями**:

#### ***Інтегральна компетенність (ІК):***

ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### ***Загальні компетенції (ЗК):***

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
- ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### ***Фахові компетенції спеціальності (ФК):***

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» відводиться 90 годин (3 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. 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 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.**

**Тема 1.** Раціональне харчування спортсмена.

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

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

**Тема 4.** Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

**Тема 5.** Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

**Тема 6.** 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	сп
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.	5					5
<b>Тема 2.</b> Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	5					5
<b>Тема 3.</b> Стомлення та його наслідки.	5	2	2			1
<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> Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.	5					5

Усього годин:	30	2	6			22
<b>Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні 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			4		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
Усього годин:	30	2	6	4		18
<b>Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Рациональне харчування спортсмена.	5	2	2			1
<b>Тема 2.</b> Загартування як фактор підвищення працездатності.	5			2		3
<b>Тема 3.</b> Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	5			2		3
<b>Тема 4.</b> Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	5					5
<b>Тема 5.</b> Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	5					5
<b>Тема 6.</b> Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	5		2			3
Усього годин:	30	2	4	4		20
<b>Усього за семестр</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>60</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	2
	Тема 3. Стонлення та його наслідки.	
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	2
	Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності	
3.	Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	2
	Тема 1. Раціональне харчування спортсмена.	
<b>Всього:</b>		<b>6</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Тема 3. Стонлення та його наслідки.	
	Тема 4 Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	
	Тема 5. Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.	
Разом за кредитом 1		6
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	
	Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	
	Тема 4. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	
	Тема 5. Застосування допінгу в спорті.	
	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	
Разом за кредитом 2		6
3.	Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення	

	працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	
	Тема 1. Рациональне харчування спортсмена.	2
	Тема 6. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	2
	Разом за кредитом 3	4
	<b>ВСЬОГО:</b>	<b>16</b>

### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	
	Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.	4
	Разом за кредитом 2	4
2.	Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	
	Тема 2. Загартування як фактор підвищення працездатності.	2
	Тема 3. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	2
	Разом за кредитом 3	4
	<b>ВСЬОГО:</b>	<b>8</b>

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Тема 1. Поняття працездатності в спорті.	5
	Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	5
	Тема 3. Стоннення та його наслідки.	1
	Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	3
	Тема 5. Сполучення навантажень. Механізм впливу	3

	активного відпочинку.	
	Тема 6. Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.	5
	Разом за кредитом 1	22
2.	Кредит 2. 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
	Тема 3. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	6
	Тема 4. Застосування допінгу в спорті.	4
	Тема 5. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	4
	Разом за кредитом 2	18
3.	Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	
	Тема 1. Раціональне харчування спортсмена.	1
	Тема 2. Загартування як фактор підвищення працездатності.	3
	Тема 3. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	5
	Тема 4. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	3
	Тема 5. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	5
	Тема 6. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).	3
	Разом за кредитом 3	20
	<b>ВСЬОГО:</b>	<b>60</b>

## 9. 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.

## 10. 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 ( $3 \times 20 = 60$  балів);
- текстові контрольні роботи ( $2 \times 20 = 40$  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 ( $50$  балів).

За навчальний семестр студент може отримати максимально **300 балів**.

## 11. 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	T4	T5			
12	12	12	12	12			
Кредит 3						40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
10	10	10	10	10	10		
Разом							300

## 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	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
D	55-64		
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 IУ 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)

