

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра спорту та фітнесу



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету фізичної культури,
спорту та реабілітації

проф. Юрій МОСЕЙЧУК

08 _____ 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

Засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності для набуття
професійних здібностей

Обов'язкова


Освітньо-професійна програма	«Системний аналіз»
Спеціальність	124 Системний аналіз
Галузь знань	12 Інформаційні технології
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Факультет	математики та інформатики
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни **Засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності для набуття професійних здібностей** складена відповідно до освітньо-професійної програми «Системний аналіз».

Розробник: **Гакман Анна Вікторівна** – завідувач кафедри спорту та фітнесу, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

Викладач: **Гакман Анна Вікторівна** – завідувач кафедри спорту та фітнесу, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

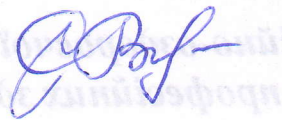
Погоджено з гарантом ОП



Андрій ПЕРЦОВ

Погоджено методичною радою факультету математики та інформатики
Протокол № 12 від « 25 » червня 2025 року

Голова методичної ради



Віра СІКОРА

Затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу.
Протокол № 1 від «26» серпня 2025 року.

Завідувач кафедри

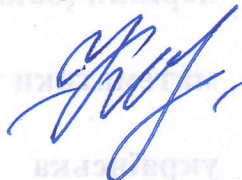


Анна ГАКМАН

Схвалено

методичною радою факультету фізичної культури, спорту та реабілітації
Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року.

Голова методичної ради



Оксана КИСЕЛИЦЯ

Мета навчальної дисципліни

Дисципліна «Засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності для набуття професійних здібностей» є обов'язковою компонентою ОП «Системний аналіз» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, яка спрямована на оволодіння загальними знаннями, вміннями та навичками із реалізації засобів оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у професійній діяльності.

Метою вивчення дисципліни є формування в здобувачів освіти цілісного розуміння рекреаційно-оздоровчої діяльності як важливого чинника підтримання професійної працездатності, розвитку стресостійкості та профілактики психофізичного виснаження. Дисципліна спрямована на оволодіння засобами та технологіями оздоровлення, які сприяють підвищенню ефективності навчальної та майбутньої професійної діяльності фахівців із системного аналізу.

Завдання дисципліни

Основними завданнями дисципліни є:

1. Ознайомлення студентів з теоретичними основами рекреаційно-оздоровчої діяльності та її значенням для професійного розвитку фахівця в галузі системного аналізу.
2. Формування навичок застосування сучасних засобів фізичної рекреації, методів активного відпочинку та технік психофізичного відновлення.
3. Розвиток умінь оцінювати власний функціональний стан, рівень працездатності та визначати оптимальні оздоровчі заходи для його підтримання.
4. Оволодіння технологіями профілактики стресу, перевтоми та професійного вигорання, характерних для інтелектуально напружених сфер діяльності.
5. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, формування культури активного способу життя та сталих рекреаційно-оздоровчих практик.
6. Розвиток командної взаємодії через участь у групових рекреаційних та оздоровчих заходах як складової ефективної професійної комунікації.
7. Підвищення загальної фізичної та психоемоційної готовності до виконання професійних завдань, які потребують концентрації, аналітичного мислення та витривалості.

Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) «Фізична культура і спорт» вивчення дисципліни забезпечує набуття здобувачами таких **компетентностей**:

<i>Інтегральна компетентність</i>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми системного аналізу у професійній діяльності або в процесі навчання, що передбачають застосування теоретичних положень та методів системного аналізу та інформаційних технологій і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов
-----------------------------------	--

Загальні та фахові компетентності	<p>ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК03. Здатність планувати і управляти часом</p> <p>ЗК09. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації</p> <p>ЗК10. Здатність працювати автономно</p> <p>ЗК11. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)</p> <p>ЗК12. Здатність працювати в команді</p> <p>ЗК16. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
-----------------------------------	--

Результати навчання, яких набуває здобувач вищої освіти в процесі вивчення дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі», базуються на наступних *програмних результатах навчання*, визначених в ОПП:

ПР17. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПР16. Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Опис навчальної дисципліни Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів в ECTS	годин	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні заняття	
Денна	4	8	3	90	12	22	-	-	56	-	залік

Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лк	пз	інд.	с.р.		лк	пз	інд.	с.р.
Змістовий модуль 1. Інноваційні теоретико-методичні основи у фізичній рекреації										
Тема 1.1. Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх значення для підготовки фахівців у галузі системного аналізу	16	2	4	-	10					
Тема 1.2. Засоби рухової активності як інструмент підтримки когнітивної продуктивності та стресостійкості майбутніх системних аналітиків	16	2	4	-	10					
Тема 1.3. Технології відновлення психоемоційного стану в умовах інтенсивної інтелектуальної діяльності	16	2	4	-	10					
Разом за змістовим модулем 1.	48	6	12	-	30					
Змістовий модуль 1. Організація та моніторинг рекреаційно-оздоровчої активності										
Тема 2.1. Організація індивідуальних і групових форм рекреаційно-оздоровчої активності в освітньому процесі системних аналітиків	26	4	6	-	16					
Тема 2.2. Інформаційно-аналітичні технології моніторингу фізичного стану та ефективності оздоровчих програм	16	2	4	-	10					
Разом за змістовим модулем 2.	42	4	10	-	26					
Усього годин	90	12	22	-	56					

Тематика лекційних занять з переліком питань

№	Тема лекції	Основні питання
1	Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх значення для підготовки фахівців у галузі системного аналізу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сутність і структура рекреаційно-оздоровчої діяльності. 2. Еволюція рекреаційно-оздоровчих практик. 3. Методологічні підходи (системний, діяльнісний, компетентнісний). 4. Роль рекреації у підтриманні професійної працездатності. 5. Психофізична стабільність та аналітична діяльність.

2	Засоби рухової активності як інструмент підтримки когнітивної продуктивності та стресостійкості майбутніх системних аналітиків	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичної активності на когнітивні функції. 2. Рухові режими для «сидячих» професій. 3. Аеробні та анаеробні вправи. 4. Профілактика стресу та професійного вигорання. 5. Саморегуляція за допомогою фізичних вправ.
3	Технології відновлення психоемоційного стану в умовах інтенсивної інтелектуальної діяльності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття психоемоційного відновлення. 2. Дихальні техніки та релаксація. 3. Практики майндфулнес. 4. Психогігієна розумової праці. 5. Індивідуальні відновлювальні програми.
4	Організація індивідуальних і групових форм рекреаційно-оздоровчої активності в освітньому процесі системних аналітиків	<ol style="list-style-type: none"> 1. Форми рекреаційно-оздоровчої діяльності. 2. Планування індивідуальних програм. 3. Групові та командні формати. 4. Баланс розумової і рухової активності. 5. Розвиток soft skills.
5	Інформаційно-аналітичні технології моніторингу фізичного стану та ефективності оздоровчих програм	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цифрові інструменти моніторингу. 2. Показники фізичного стану. 3. Аналіз та візуалізація даних. 4. Персоналізація оздоровчих програм. 5. Етичні аспекти використання даних.

Тематика практичних занять з переліком завдань

№ п/з	Назва теми, форма контролю
1.	<p>Тема 1.1. Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх значення для підготовки фахівців у галузі системного аналізу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еволюція рекреаційно-оздоровчих практик. 2. Наукові підходи (системний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, компетентнісний). 3. Значення фізичної та психофізіологічної стабільності для якості аналітичної діяльності.
2.	<p>Тема 1.2. Засоби рухової активності як інструмент підтримки когнітивної продуктивності та стресостійкості майбутніх системних аналітиків</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичних вправ на когнітивні функції (увагу, пам'ять, швидкість мислення). 2. Рухові режими для осіб, що працюють у «сидячих» спеціальностях. 3. Практичні комплекси вправ для саморегуляції та профілактики професійного вигорання.
3.	<p>Тема 1.3. Технології відновлення психоемоційного стану в умовах інтенсивної інтелектуальної діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дихальні техніки, релаксаційні методики, майндфулнес. 2. Психоемоційне напруження при аналізі складних систем: профілактика та корекція. 3. Алгоритми вибору індивідуальної відновлювальної програми.
4.	<p>Тема 2.1. Організація індивідуальних і групових форм рекреаційно-оздоровчої активності в освітньому процесі системних аналітиків</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підходи до планування структури занять. 2. Баланс розумової та рухової діяльності під час навчання. 3. Командно-ігрові формати як засіб розвитку комунікації, взаємодії та проблемно-аналітичного мислення.
5.	<p>Тема 2.2. Інформаційно-аналітичні технології моніторингу фізичного стану та ефективності оздоровчих програм</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використання цифрових інструментів (фітнес-трекери, додатки, аналітичні панелі).

2. Опрацювання даних фізичної активності у системному аналізі.
3. Побудова індивідуальних траєкторій розвитку фізичного й психофізіологічного потенціалу.

Завдання для самостійної роботи студентів

№ п/з	Назва теми (завдання)	Кількість годин
1.	<p>Тема 1.1. Теоретико-методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх значення для підготовки фахівців у галузі системного аналізу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проаналізувати основні поняття рекреаційно-оздоровчої діяльності та визначити їх місце в системі підготовки фахівців із системного аналізу. 2. Охарактеризувати принцип системності та зворотного зв'язку в оздоровчій діяльності, навівши приклади з освітнього процесу. 3. Підготувати коротке есе (1–2 стор.) про роль рекреації у підтримці професійної ефективності системних аналітиків. 	10
2.	<p>Тема 1.2. Засоби рухової активності як інструмент підтримки когнітивної продуктивності та стресостійкості майбутніх системних аналітиків</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідити вплив різних видів рухової активності на когнітивні функції людини на основі наукових джерел. 2. Скласти індивідуальний тижневий план рухової активності з урахуванням навчального навантаження системного аналітика. 3. Проаналізувати власний рівень фізичної активності та його вплив на працездатність і концентрацію уваги. 	10
3.	<p>Тема 1.3. Технології відновлення психоемоційного стану в умовах інтенсивної інтелектуальної діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описати основні методи психоемоційного відновлення та визначити умови їх ефективного застосування. 2. Порівняти дві технології відновлення (наприклад, дихальні вправи та майндфулнес) за критеріями ефективності та доступності. 3. Розробити короткий алгоритм відновлення психоемоційного стану під час інтенсивної інтелектуальної роботи. 	10
4.	<p>Тема 2.1. Організація індивідуальних і групових форм рекреаційно-оздоровчої активності в освітньому процесі системних аналітиків</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проаналізувати переваги та недоліки індивідуальних і групових форм рекреаційно-оздоровчої діяльності. 2. Запропонувати модель організації оздоровчої активності для студентської групи спеціальності «Системний аналіз». 3. Оцінити роль мотивації та командної взаємодії в реалізації групових оздоровчих програм. 	16
5.	<p>Тема 2.2. Інформаційно-аналітичні технології моніторингу фізичного стану та ефективності оздоровчих програм</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідити сучасні цифрові інструменти моніторингу фізичного стану та їх можливості для аналізу даних. 2. Описати показники, які доцільно використовувати для оцінювання ефективності оздоровчих програм. 3. Побудувати спрощену модель збору та аналізу даних про фізичний стан студента з використанням принципів системного аналізу. 	10
Разом		56

Самостійна робота студентів використовується при вивченні наступних тем і передбачає опрацювання теоретичного матеріалу, результати якого застосовуються під час виконання практичних завдань.

Методи навчання

Методи навчання і викладання: лекція, навчальна дискусія, інструктаж, репродуктивна та евристична бесіда; демонстрація, ілюстрація; практична робота; моделювання професійної діяльності, метод навчання інших, метод активних ігор; методи контролю і самоконтролю.

Система контролю та оцінювання

Методи контролю

Методами та засобами оцінювання результатів навчання є:

- усне та фронтальне опитування;
- тестування;
- виконання практичних завдань;
- самостійна робота студента.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль. Для поточного контролю знань і умінь використовуються результати: усного та письмового (фронтального) опитування, тестування, презентації результатів виконаних самостійних та практичних завдань.

Підсумковий контроль. Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений *екзамен*.

Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю

Кількість балів за кожну тему складається з поточного оцінювання видів діяльності на практичному занятті та самостійної роботи студента.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Сума
Змістовий модуль 1 (30 балів)			Змістовий модуль 2 (30 балів)			
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 2.1.	Т 2.2.		
10	10	10	18	12	40	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

100-бальна шкала	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС	
			Оцінка	Пояснення за розширеною шкалою
90-100	Зараховано	Відмінно	A	відмінно
80-89		Добре	B	дуже добре
70-79			C	добре
60-69		Задовільно	D	задовільно
50-59			E	достатньо
35-49	Незараховано	Незадовільно	FX	(незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34			F	(незадовільно) з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання

Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів

1. Розкрийте сутність поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» та її структурні елементи.
2. Охарактеризуйте основні етапи розвитку рекреаційно-оздоровчих практик.
3. Поясніть зміст системного підходу у вивченні рекреаційно-оздоровчої діяльності.
4. Розкрийте роль компетентнісного підходу у формуванні професійних здібностей майбутніх фахівців.
5. Опишіть основні види рекреаційної активності та їх функціональне призначення.
6. Поясніть психофізіологічні механізми впливу рухової активності на організм людини.
7. Охарактеризуйте значення рекреаційної діяльності у профілактиці професійного вигорання.
8. Опишіть специфіку рекреаційної активності студентів технічних і аналітичних спеціальностей.
9. Розкрийте принципи побудови рекреаційно-оздоровчих програм.
10. Охарактеризуйте професійно важливі якості системного аналітика та поясніть їх зв'язок із рекреаційно-оздоровчою діяльністю.
11. Поясніть механізми впливу фізичної активності на когнітивні функції людини.
12. Охарактеризуйте режими рухової активності для осіб із низьким рівнем повсякденної рухливості.

13. Розкрийте відмінності між аеробними та анаеробними вправами у контексті працездатності.
14. Опишіть вправи та рухові засоби, що сприяють підтримці уваги та концентрації.
15. Охарактеризуйте комплекси швидкого фізичного відновлення під час інтелектуальної роботи.
16. Поясніть вплив регулярної рухової активності на формування стресостійкості.
17. Опишіть сучасні фітнес-напрями, рекомендовані для студентів, що працюють із великим обсягом інформації.
18. Розкрийте біомеханічні особливості правильного виконання базових фізичних вправ.
19. Охарактеризуйте принципи індивідуалізації фізичних навантажень.
20. Опишіть методи самоконтролю фізичного та психофізіологічного стану студентів.
21. Опишіть класифікацію технологій психоемоційного відновлення.
22. Розкрийте особливості дихальних технік та механізми їх впливу.
23. Поясніть сутність практик майндфулнес і їхнє значення для студентів-аналітиків.
24. Охарактеризуйте медитативні методики та умови їх ефективного застосування.
25. Опишіть методику прогресивної м'язової релаксації.
26. Розкрийте алгоритм подолання стресу під час складної аналітичної чи проєктної діяльності.
27. Поясніть взаємозв'язок психоемоційного стану та результативності аналітичної роботи.
28. Опишіть основні принципи психогігієни розумової праці.
29. Розкрийте методи профілактики когнітивного виснаження.
30. Охарактеризуйте критерії ефективності психоемоційних відновлювальних програм.
31. Розкрийте особливості основних організаційних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності.
32. Опишіть алгоритм планування індивідуальних оздоровчих програм.
33. Охарактеризуйте групові форми оздоровчих занять та їхні переваги.
34. Розкрийте значення командних ігрових форматів для розвитку soft skills.
35. Поясніть принципи поєднання розумової та фізичної активності у навчальному процесі.
36. Охарактеризуйте методи мотивації студентів до участі в рекреаційно-оздоровчих заходах.
37. Опишіть роль міжособистісної взаємодії в оздоровчих групових програмах.
38. Розкрийте критерії оцінювання якості організації рекреаційно-оздоровчих заходів.
39. Охарактеризуйте основні цифрові інструменти для моніторингу фізичної активності.

40. Опишіть ключові показники оцінки фізичного стану та їх значення.
41. Розкрийте можливості аналітичних платформ у сфері обробки даних рухової активності.
42. Поясніть принципи побудови електронної карти здоров'я студента.
43. Охарактеризуйте особливості аналізу даних щодо ефективності рекреаційних програм.
44. Опишіть переваги та обмеження використання фітнес-трекерів.
45. Розкрийте роль мобільних застосунків у формуванні здорових звичок.
46. Опишіть методи візуалізації результатів моніторингу фізичної активності.
47. Охарактеризуйте підходи до персоналізації рекреаційних та оздоровчих програм на основі цифрових даних.
48. Розкрийте етичні аспекти використання та зберігання даних про фізичний стан у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

Зарахування результатів неформальної/інформальної освіти

Здобувачі вищої освіти має право на участь у неформальній/інформальній освіті.

У межах поточного контролю можуть визнаватися результати неформальної/інформальної освіти за умови наявності сертифікату або освітньої декларації про результати неформальної/інформальної освіти з питань, що відповідає тематиці курсу («Порядок визнання у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»), <https://www.chnu.edu.ua/media/4g5fzssb/poriadok-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-ta-abo-informalnoi-osvity.pdf>), якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю).

Рекомендована література

Основна

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] /О.В.Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 266 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.

Допоміжна

1. Андрєєва О., Гакман А., Дудіцька С., Наконечний І. Історія зародження тренажерних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4(48). С. 3–8.

2. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.
3. Андрєєва О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: [зб. наук. праць]. – Х.: ХХІІІ, (9), 7-11.
4. Андрєєва, О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2013. (1), 35-39.
5. Андрєєва, О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 32-40.
6. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. (2), 59-66.
7. Базиляк, Н., Данилевич, М., Романчук, О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 2014. (16), 17-21.
8. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти і рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 53–61.
9. Гакман А. В., Васкан І. Г., Горюк П. І., Нігда А. В. Вплив біологічних добавок на рівень фізичних якостей спортсменів (на прикладі волейболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. 2020. Вип. 2(122). С. 27–30.
10. Гакман А.В., Галан Я.П., Кошура А.В. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 27. С. 186-189.
11. Гакман, А. В. Законодавчі та нормативно-правові засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій з використанням засобів рухової активності / А. В. Гакман, М. В. Дудко, С. А. Сobotюк // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 9 (169). – С. 27-31.*
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8366?show=full>
12. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
13. Круцевич, Т., Андрєєва, О., Благій, О., & Погасій, Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. *Фізичне виховання. туризм*. 2017. С. 313-320.

14. Організація та методика масової фізичної культури: навч.-метод. посібник. Укл. Гакман А.В. Чернівці : Технодрук, 2018. 180 с.
15. Byshevets, N. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity / N. Byshevets, O. Andrieieva, N. Goncharova, A. Hakman, I. Zakharina, I. Synihovets, V. Zaitsev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2023. Vol. 23 (issue 4), Art. 117. pp. 937-943. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8362>
16. Lee, D., Hong, S., Lee, K., & Lee, G. (2021). Analysis of the lower extremity muscle activity depending on the use of a knee aid in elderly people with osteoarthritis. Journal of Human Sport and Exercise, 16(2). 463-469. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106102/6/JHSE_16-2_20.pdf
17. Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Anna Hakman, & Igor Grygus. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01) <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/8640>

Інформаційні ресурси

1. Затверджені стандарти вищої освіти : <https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukraini/zatverdzeni-standarti-vishchoi-osviti>
2. Закон України про Фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Стратегія розвитку ФКіС до 2028 року (<http://surl.li/bqbfkr>).
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10>

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universitytet/normatyvni-dokumenty/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universitytetu-imeni-yuriia-fedkovycha/>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universitytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-vyavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu/>