

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Олена КОШЕЛОВА

12 червня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Нетрадиційні методи оздоровлення у фізичній культурі і спорті

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Магістр

галузь знань

01 – Освіта / Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

Вчитель фізичної культури

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2023 – 2024 навчальний рік

Робоча програма «Нетрадиційні методи оздоровлення у фізичній культурі і спорті» для здобувачів ступеня вищої освіти магістр, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник:

Михайленко Ю.М., викладач кафедри ТМФВ.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від "12" червня 2023 року № 20

Завідувач кафедри ТМФВ

(підпис)



О.О. Кошелева

(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u> (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)		
Модулів –1	Спеціалізація/освітня програма: вчитель фізичної культури	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4,3	Ступень вищої освіти: магістр	Лекції	
		20 год.	
		Практичні	
		Семінарські	
		28 год.	
		Самостійна робота	
		42 год.	
		Індивідуальні завдання	
Вид контролю:			
	залік		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої самостійної роботи у навчальних закладах освіти; сприяння розвитку інтересу до пошуку та оволодінню різноманітними нетрадиційними засобами оздоровлення у фізичній культурі і у спорті; впровадження систем оздоровлення та отриманих навичок у власне життя та професійну діяльність

Завдання:

1. Надання майбутнім фахівцям в галузі фізичного виховання необхідного обсягу знань та допомога у засвоєнні практичних вмінь та навичок щодо сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та нетрадиційних методів оздоровлення.

2. Ознайомлення студентів зі спеціальними теоретичними і практичними знаннями нетрадиційних методів оздоровлення у фізичній культурі і спорту людини.

3. Формування вміння розробляти перспективні (інноваційні) оздоровчі технології для практичної діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): вступ до спеціальності, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, гігієна, організація і методика проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** шляхи зміцнення здоров'я та володіння нетрадиційними методами оздоровлення.

Підготовлений фахівець повинен **вміти:** будувати процес фізичного виховання і спортивного тренування поєднуючи теоретичний матеріал з практичним в рамках окремого заняття відповідно, вдосконалювати педагогічну майстерність на підставі аналізу власного досвіду та досвіду своїх колег, організувати фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи, підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих, морфо-функціональних та психологічних особливостей людини, використовувати різноманітні засоби і нетрадиційні методи оздоровлення. фізичного виховання і спорту, використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні аспекти нетрадиційних методів оздоровлення.

Тема 01. Загальні основи предмету, методи оздоровлення. Фізична культура як один із основних засобів оздоровлення. Основні поняття нетрадиційних методів оздоровлення. Історія нетрадиційних методів оздоровлення. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення. Нетрадиційні засоби зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі.

Тема 02. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Впровадження нетрадиційних здоров'язберегаючих технологій у дошкільних навчальних закладів. Використання нетрадиційних методів оздоровлення в умовах закладу загальної середньої освіти.

Змістовий модуль 2. Вітчизняні та східні методики оздоровлення.

Тема 03. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.

Зцілення молитвою. Антон Печерський, Агапіт Печерський, Серафім Саровський. Внесок М.І. Пірогова, В.Х. Кандинського, І.П.Павлова, А.С. Залманова, П.К. Іванова у систему оздоровлення людини.

Тема 04. Цілющі практики тибетської медицини.

Основні положення тибетської медицини. Профілактика захворювань. Тибетська діагностика.

Тема 05. Східні методики оздоровлення.

Йога- оздоровча система та спосіб життя. Метод Цигун- терапії. Гімнастика Тай- цзи.

Змістовий модуль 3. Нетрадиційні методи оздоровлення у спорті

Тема 6. Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.

Механізми лікувальної дії масажу. Особливості застосування лікувального, апаратного, спортивного масажу. Фітоергономіка. Застосування тонізуючих рослин, принципи їх використання.

Класифікація фітоадаптогенів, що дозволяє підбирати рослини і комплекси в залежності від характеру впливу на організм. Ароматерапія- як засіб відновлення. Фізіологічне значення даної методики. Вплив на функціональний стан спортсмена. Загальнозміцнюючий, імуномодулюючий, антиоксидантний ефект ефірних масел. Застосування банної процедури для відновлення працездатності спортсменів. Ультразвукова терапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування.

Тема 7. Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Основні аспекти нетрадиційних методів оздоровлення.												
Тема 1. Загальні основи предмету, методи оздоровлення.	10	2		2		6						
Тема 2. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного віку в процесі фізичного виховання.	20	6		8		6						
Разом за змістовим модулем 1	30	8		10		12						
Змістовий модуль 2. Вітчизняні та східні методики оздоровлення.												
Тема 3. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.	8	2		2		4						
Тема 4. Цілющі практики тибетської медицини.	12	2		4		6						
Тема 5. Східні методики оздоровлення.	10	2		4		4						
Разом за змістовим модулем 2	30	6		10		14						
Змістовий модуль 3. Нетрадиційні методи відновлення та оздоровлення у спорті.												
Тема 6. Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.	16	4		4		8						
Тема 7. Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.	14	2		4		8						
Разом за змістовим модулем 3	30	6		8		16						
Всього	90	20		28		42						

5. Теми семінарських занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Загальні основи предмету, методи оздоровлення.	2	
2	Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного	8	

	віку в процесі фізичного виховання.		
3	Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.	2	
4	Цілющі практики тибетської медицини.	4	
5	Східні методики оздоровлення.	4	
6	Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.	4	
7	Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.	4	
	Разом	28	

8. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Загальні основи предмету, методи оздоровлення.	6	
2	Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного віку в процесі фізичного виховання.	6	
3	Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.	4	
4	Цілющі практики тибетської медицини.	6	
5	Східні методики оздоровлення.	4	
6	Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.	8	
7	Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.	8	
	Разом	42	

10. Методи навчання

Лекційні, семінарські заняття, консультації. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності в процесі лекційних, семінарських занять.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за усіма формами передбаченими робочою програмою.

2. Контрольна робота з кожного змістового модулю.

Підсумкова кількість балів за змістовий модуль визначається, як сума балів за результатами поточного опитування, виконання контрольної та самостійної роботи.

Контрольні питання

1. Розкрити значення фізичної культури в оздоровленні людини та суспільства в цілому.
2. Історія виникнення і розвитку методів оздоровлення.
3. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення.
4. Традиційні і сучасні методи оздоровлення.
5. Розкрити особливості використання нетрадиційних методів оздоровлення з дітьми

дошкільного віку.

6. Методика організації нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі.
7. Загартовування-як нетрадиційний метод оздоровлення дітей.
8. Значення загартовуючих процедур. Методика використання загартовування з дітьми дошкільного віку .
9. Психологічні і енергетичний вплив кольору на організм дитини.
10. Використання кольору у системі фізичного виховання дітей.
11. Використання фітболгімнастики з дітьми дошкільного та шкільного віку
12. Розкрити сутність оздоровчо-розвивальної програми «Са-Фі-Дансе».
13. Особливості впровадження нетрадиційних здоров'язберегаючих технологій у загально-овітній навчальний заклад.
14. Використання нетрадиційних засобів з дітьми старшого шкільного віку з метою підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом.
15. Особливості ірідо-, рефлексо-, енергодіагностики.
16. .Особливості застосування методів очищення систем і органів людини.
17. .Характеристика етнопедагогічних оздоровчих технологій дітей.
18. Традиції української етнопедагогіки щодо виховання здорової дитини.
19. .Інноваційна діяльність в галузі фізичного виховання дошкільників.
20. Загальна характеристика інноваційних оздоровчих технологій.
21. Технологія фізичного виховання М. Єфименка, її концептуальні засади.
22. Особливості побудови програми М.Єфименка "Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей". Характеристика основних рухових режимів.
23. "Тотальний ігровий метод", характеристика заняття-спектаклю, музичний та колірний супровід занять.
24. .Організація занять з фізичної культури з урахуванням рівня рухової активності дошкільників.
25. Використання нестандартного фізкультурного обладнання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.
26. .Основні педагогічні форми та методи формування психологічного здоров'я дітей (психологічні заняття, вправи, етюди, елементи арттерапії, ігри, психогімнастика, релаксаційні вправи тощо).
27. .Сенсорно-моторний розвиток дітей раннього віку.
28. Кінезиологічні методики розвитку розумових здібностей та фізичного здоров'я дитини.
29. Роль інноваційних корекційно-розвивальних технологій у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку дитини.
30. Використання логоритмічної гімнастики з дітьми дошкільного віку.
31. Оздоровлення організму дошкільників з використанням сауни.
32. Фізичні здібності дітей. Поняття моторної обдарованості.
33. Практика використання здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій в умовах дошкільного навчального закладу.
34. Модель фізкультурно-оздоровчих заходів у дошкільному навчальному закладі.
35. Масаж як ефективний метод оздоровлення дошкільників.

36. Особливості використання ароматерапії в оздоровленні дошкільників.
37. Використання релаксації в збереженні психічного здоров'я дошкільників.
38. Вплив психогімнастики на розвиток та корекцію пізнавальної та емоційно-особистісної сфери дитини дошкільного віку.
39. Застосування гімнастик «у-шу», «бембі-йога», «хатха-йога» в роботі з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
40. Використання імітаційних вправ в роботі з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
41. Проведення фітотерапії в дошкільному закладі.
42. Оздоровлення організму дітей дошкільного віку музикою.
43. Використання у роботі з фізичного виховання дошкільників методики «гімнастика мозку».
44. Розвиток дрібної моторики рук у дошкільників.
45. Кольоротерапія у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників
46. Нетрадиційні методи загартування дітей дошкільного віку (ризький метод, система П.Іванова «Детка», система загартування Нікітіних).
47. Фольклор в оздоровленні дітей дошкільного віку.
48. Точковий масаж біологічно активних зон організму дошкільників за методикою А.Уманської.
49. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («дильфінотерапія», «іпотерапія», «шоугун-терапія»).
50. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («літеротерапія», «арттерапія», «гештальттерапія»).
51. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («казкотерапія», «ігротерапія», «пісочна терапія»).
52. Проведення фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку з використанням фітболгімнастики.
53. Розкрити ідеї вальдорфської педагогіки про фізичне виховання дітей дошкільного віку.
54. Марії Монтесорі про фізичне виховання дітей дошкільного віку.
55. Розкрити систему фізичного виховання дітей у сім'ї Нікітіних.
56. Розкрити систему загартування П.К.Іванова «Детка».
57. Система формування рухових навичок дітей Глена Домана.
58. Розкрити методику фізичного розвитку дітей Сесіль Лупан.
59. Розкрити методики обстеження фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.
60. Обстеження рухової підготовленості дітей дошкільного та шкільного віку.

Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
19	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
18	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
17	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
16	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
15	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 14	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
19	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
18	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
17	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.

16	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
15	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1-14	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

Критерії оцінки контрольної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент правильно і повно відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
19	Студент правильно і досить повно відповів на питання, навів приклади, проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
18	Студент правильно відповів на питання, але не навів прикладів, проявив достатні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
17	Студент досить повно відповів на питання, не навів прикладів, проявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури при відповіді на питання.
16	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
15	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але не навів прикладів та не проявив достатніх знань програмного матеріалу й основної літератури при відповіді на питання.
14	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання, але проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання, вміє наводити приклади.
13	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
12	Студент не послідовно, не логічно відповів на питання, припустився помилок, не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури при відповіді на питання.
11	Студент не послідовно відповів на питання, допустив серйозні помилки та не навів достатньо прикладів, але має знання програмного матеріалу при відповіді на питання.
10	Студент відповів на питання з серйозними помилками, не вміє наводити приклади, має уявлення про зміст програмного матеріалу.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань контрольної роботи.
0	Студент не зробив спроби виконання контрольної роботи.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні завдання для поточного контролю знань.
3. Презентації.

14. Рекомендована література

1. Андреева, О., Чернявський М. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2/3. С. 17–19.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МГП Петрополис, 1992. 123 с.
3. Белый С. Лечебно-оздоровительная гимнастика Ву-Шу, Донецк: «Сталкер», 2003. 59с.
4. Вішнудевананда, С. Повна ілюстрована книга з йоги / Свами Вішнудевананда; ред. В. К. Кульова ; пер. з англ. Є. С. Грицяка. К. : Здоров'я, 1992. 188 с.
5. Воскобойнікова, Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті. Проблеми освіти. 2006.
6. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
7. Джинотт Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Пер.с англ.. И. Романовой. М. Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2001.272с.
8. Жук, Г. Оцінка ефективності занять аквафітнесом із дітьми молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 54–56.
9. Зубарева, Т. В. Навчання пози лотоса школярів початкової школи. Фізичне виховання в школах України. 2012. № 1. С. 33.
10. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів. Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. 2010. № 17 (204). Ч. II. С. 120–124.
11. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія]. Львів: ЛНУ, 2006. 300 с.
12. Ламтева, І. Самооздоровлення з використанням нетрадиційних методик : семінар для батьків. Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2010. № 26. С. 21–23.

13. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.
14. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 149–153.
15. Самойлович, В. А., Мусхаріна Ю. Ю., Гутарева Н. В. Використання нетрадиційних методів оздоровлення підлітків спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 4. С. 46–49.
16. Свами Шивананда. Йога и здоров. Перев. с англ. А. Соломарского. К.: «София», 2003.
17. Синха, П. Йоговское лечение распространенных болезней / Пфулгенда Синха ; пер. с англ. Л. А. Карташевой. К. : Здоровья, 1990. 144 с.
18. Скорина, О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. Фізичне виховання в школах України. 2010. № 4. С. 19–24.
19. Староверов С. С., Меньшиков В. П. Основи китайської оздоровчої гімнастики. К. : Здоров'я, 1992. 176 с.
20. Усачов, Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 76–78.
21. Хлебопрос, Е. Упражнения-напряжения по методу Бутейко. Физкультура и спорт. 2009. № 8. С. 24–25.
22. Чепига М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту. Л.: СПОЛОМ, 2001. 190 с.
23. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. 2010. № 12. С. 163–165.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.shkolnymir.info/>.
2. http://www.zpzs.ru/healthcare_education/
3. www.fizkult-ura.com
4. www.sport-health.com.ua
5. www.sportmedicine.ruwww.sportzal.com