

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

Хіміко-біологічний факультет

Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

<b>Назва освітнього компонента</b> <i>Нормативний/вибірковий</i>	<b>Основи фізичної реабілітації</b> нормативний
<b>Ступінь освіти</b> <b>Бакалавр/магістр/доктор філософії</b> <b>Освітня програма</b>	Бакалавр Біологія. Фізична реабілітація
<b>Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)</b>	2020-2021/ III семестр / 2 курс
<b>Викладач</b>	Горбань Д.Д.
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/gorban-dar-ya-dmytrivna/">http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/gorban-dar-ya-dmytrivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	0680871395
<b>E-mail:</b>	horban_daria@mdpu.org.ua
<b>Сторінка освітнього компонента на сайті центру освітніх дистанційних технологій МДПУ ім. Б. Хмельницького</b>	<a href="http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=4970#section-0">http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=4970#section-0</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> щосереди, згідно графіку роботи кафедри анатомії і фізіології людини та тварин. <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ імені Б. Хмельницького

## 1. АНОТАЦІЯ

Вивчення дисципліни «Основи фізичної реабілітації» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: історичні аспекти виникнення фізичної реабілітації, програми фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів, нервової системи, травмах опорно-рухового апарату та після хірургічних втручань, періоди фізичної реабілітації, поєднання засобів фізичної реабілітації у лікуванні хворих.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: Модуль 1. Вступ до дисципліни; Модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**Мета дисципліни** – формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку здобувачів вищої освіти.

### **Завдання дисципліни**

- сформувати цілісне уявлення про фізичну реабілітацію;
- вивчити механізми лікувальної дії засобів фізичної реабілітації;
- надати знання про засоби та фізичної реабілітації.

Здобувачі вищої освіти отримують повну інформацію про клініку захворювань, про відновлювальні заходи, програми фізичної реабілітації, розрахунки часу на проведення занять з ЛФК, масажу.

## 3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

**Інтегральна компетентність (ІК):** Здатність вирішувати завдання в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей, що передбачає застосування теорій та методів природничих наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### ***Загальні компетентності (ЗК):***

1. Знання та розуміння предметної області (біології) та області професійної діяльності.
2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконаних робіт.
4. Визнання морально-етичних аспектів професійної діяльності і необхідності інтелектуальної чесності, а також здатність забезпечити безпеку життєдіяльності та біобезпеку.

### ***Фахові компетентності (ФК):***

1. Здатність використовувати знання й практичні навички в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей для дослідження різних рівнів організації живих організмів, біологічних явищ і процесів.
2. Складати програми фізичної реабілітації, визначити основні завдання лікувальної фізичної культури на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи спеціальне обладнання.
3. Демонстрування знання будови, функцій та процесів життєдіяльності, систематики, методів виявлення та ідентифікації живих організмів упродовж онто- та філогенезу.
4. Вміти використовувати засоби і форми лікувальної фізичної культури.
5. Здатність до визначення та аналізу результатів взаємодії живих організмів різних рівнів організації та вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків.

## **4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**ПРН 1.** Розуміти основні терміни, концепції, принципи, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей та демонструвати знання будови живих організмів, їх фундаментальних біологічних процесів.

**ПРН 2.** Застосовувати у професійній діяльності методи визначення кількісних та функціональних характеристик живих організмів на різних рівнях організації та надорганізмових систем.

**ПРН 3.** Демонструвати знання методів, алгоритмів планування та проведення клініко-лабораторних досліджень, у т.ч. математичних методів та програмного забезпечення для проведення досліджень, обробки та представлення результатів.

**ПРН 4.** Демонструвати знання основних принципів збереження й зміцнення здоров'я, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

## 5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Освітня програма / кількість годин	семестр	усього годин	лекції	лаборат орні заняття	самостій на робота
Біологія. реабілітація	Фізична 3	120	30	30	60

## 6. ПОЛІТИКА

Система вимог та правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях:

- Обов'язкова присутність на заняттях та активність здобувачів вищої освіти під час занять;
- недопустимість пропусків та запізень на заняття;
- неприпустимість користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття без дозволу викладача;
- на заняттях дотримуватись правил роботи у групі, шанобливо ставитись до поглядів один одного;
- дотримання здобувачами вищої освіти політики доброчесності під час виконання самостійної або індивідуальної роботи;
- у разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.

**7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**  
**7.1 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)**

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
<b>БЛОК 1. Вступ до дисципліни</b>						
12	Тема 1. Вступ до дисципліни «Основи фізичної реабілітації».	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (2 год.) Самостійна робота (8 год.)	1-7			впродовж першого періодичного контролю
16	Тема 2. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (8 год.)	1-7			впродовж першого періодичного контролю
14	Тема 3. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (6 год.)	1-7			впродовж першого періодичного контролю
<b>БЛОК 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань</b>						
16	Тема 4. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи.	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (8 год.)	1-7			впродовж другого періодичного контролю
18	Тема 5. Фізична реабілітація при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (10 год.)	1-7			впродовж другого періодичного контролю
18	Тема 6. Фізична реабілітація при захворюваннях органів виділення	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (10 год.)	1-7			впродовж другого періодичного контролю

20	Тема 7. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях нервової системи	Лекція (4 год.) Лабораторне заняття (4 год.) Самостійна робота (12 год.)	1-7			впродовж другого періодичного контролю
----	--	--	-----	--	--	--

## 7.2 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

№ з/п	Назва теми лекції та питання, що вивчаються	Зміст лекції
1	Вступ до дисципліни «Основи фізичної реабілітації».	<i>Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації.</i>
2	Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.	<i>Основні причини виникнення порушень опорно-рухового апарату людини. Форми боротьби з порушеннями опорно-рухового апарату людини.</i>
3	Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.	<i>Причини виникнення захворювань серцево-судинної системи людини. Фізична реабілітація при атеросклерозі, стенокардії, інфаркті міокарда</i>
4	Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи.	<i>Причини виникнення захворювань дихальної системи. Діагностування. Фізична реабілітація при дихальній недостатності, плевриті, пневмонії та бронхіті.</i>
5	Фізична реабілітація при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.	<i>Фізична реабілітація при хронічному гастриті та виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.</i>
6	Фізична реабілітація при захворюваннях органів виділення.	<i>Фізична реабілітація при захворюваннях нирок та органів сечовиділення.</i>
7	Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях нервової системи.	<i>Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах периферичного та центрального відділів нервової системи. Фізична реабілітація після травм головного та спинного мозку.</i>

## 7.3 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

№ з/п	Назва теми	Зміст заняття. Форми контролю
1	Вступ до дисципліни «Основи фізичної реабілітації».	<i>Організація занять лікувальної фізичної культури: обладнання кабінету та зали ЛФК, форми та засоби ЛФК, характеристика рухових режимів на різних етапах реабілітації. Усне опитування</i>



2	Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.	<i>Фізична реабілітація при порушеннях постави. Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі. Фізична реабілітація при плоскостопості. Доповідь</i>
3	Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.	<i>Програми фізичної реабілітації при інфаркті міокарда; засоби та форми ЛФК при інфаркті міокарда. Фізична реабілітація при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі. Тестовий контроль</i>
4	Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи.	<i>ЛФК при пневмонії та бронхіті. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі; засоби та форми ЛФК при бронхіальній астмі. Фізична реабілітація при туберкульозі легень. Тестовий контроль</i>
5	Фізична реабілітація при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.	<i>ЛФК при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки. Фізична реабілітація при хронічному ентериті та при хронічному коліті. Усне опитування</i>
6	Фізична реабілітація при захворюваннях органів виділення.	<i>ЛФК при нефритах та енурезах. Усне опитування</i>
7	Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях нервової системи.	<i>Фізична реабілітація при неврозах: при неврастенії, психастенії, астенії. Фізична реабілітація хворих після ішемічного інсульту. Фізична реабілітація хворих при попереково-крижовому та при шийно-грудному радикуліті. Реферат та доповідь</i>

#### 7.4 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

№ з/п	Перелік питань, що винесені на самостійне вивчення
1	<b>Вступ до дисципліни «Основи фізичної реабілітації»</b> 1. Засоби, періоди, форми ЛФК. 2. Лікувальний масаж. Форми та методи
2	<b>Фізична реабілітація після травм верхньої та нижньої кінцівок</b> 1. ФР при переломах кісток передпліччя. 2. ФР при переломах кісток плеча. 3. ФР після переломів кісток гомілки. 4. ФР після переломів кісток стегна.
3	<b>Засоби та методи фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів</b>

	1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ та фізичних чинників. 2. Поєднання засобів фізичної реабілітації. 3. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування.
4	<b>Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях нервової системи.</b> 1. Фізична реабілітація при захворюваннях суглобів та парезах. 2. Фізична реабілітація хворих на ДЦП.

## **8. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ**

Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання:

- усний;
- письмовий (перший та другий періодичний контроль);
- тестовий контроль;
- практична перевірка під час практичних занять;
- контроль виконання завдань самостійної роботи (реферати, есе, презентації, творчі проекти тощо)
- підсумковий (семестровий) – екзамен.

Періодичний контроль складається з двох контрольних робіт. Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Перша контрольна робота включає питання з тем Блоку 1. Вступ до дисципліни, друга контрольна робота – Блок 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань.

Екзаменаційний білет включає відповіді на розгорнуті питання з усіх тем, які входять до програми освітнього компоненту.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ВИДІВ КОНТРОЛЮ**

Контроль за видами діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час семінарських занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (есе, презентації, творчі проекти), періодичного контролю періодична контрольна робота, екзамену. За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за

поточний контроль та екзаменаційної оцінки виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS.

### **Загальна система оцінювання курсу**

За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролі (ПКР), результати яких є складником результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР):  $КТ = ПК + ПКР$ . Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60 % від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40 % балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок ( $X_{ср}$ ) за діяльність здобувача на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки ( $X_{ср}$ ) в бали, що входять до 40 % балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою:  $ПК = (X_{ср}) * 20 / 5$ . Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності здобувача на всіх заняттях  $X_{ср} = 4.1$  бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так:  $ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16$  (балів). За періодичний контроль (ПКР) отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано  $КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46$  (балів).

Здобувач вищої освіти має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки.

Підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл.  $ЗР = (ПО + Е) / 2$ .

Здобувач, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролі, накопичує впродовж вивчення

навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.

Здобувач зобов'язаний відпрацювати всі пропущені семінарські заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення здобувача до підсумкового контролю.

### **Критерії оцінювання поточного контролю на семінарських заняттях (усне, письмове опитування):**

«5» – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самотійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«3» – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи

при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.

«2» – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

### **Критерії оцінювання періодичного контролю**

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Максимальна кількість балів – 30.

Десять тестових завдань по 1 бали – 10 балів.

Два розгорнуті питання по 10 балів.

Розгорнуті відповіді на 2 завдання оцінюються за 10-бальною шкалою.

**10-9 балів:** здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможній мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу.

**8-7 балів:** здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання на практиці. Має незначні помилки у викладі матеріалу.

**6-5 бали:** здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал; не дає вичерпної відповіді на контенті питання.

**4-3 бали:** здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні.

**1-2 балів:** здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності.

**0 балів:** відповідь відсутня.

### **Критерії оцінювання підсумкового (семестрового) контролю**

Екзаменаційний білет включає відповіді на чотири розгорнуті питання. Максимальна кількість балів 100.

Розгорнуті відповіді оцінюються за 25-бальною шкалою.

**23-25 балів:** здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

**18-22 балів:** здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації.

**12-17 бали:** здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, поверхово сприймає його зміст, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал. Не здатен виділяти суттєві ознаки вивченого.

**6-11 бали:** здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні. Допускає багато суттєвих помилок у викладенні матеріалу.

**1-5 балів:** здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого.

**0 балів:** відповідь відсутня.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Епифанов В.А. Лечебная физкультура: справочник / В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2009. – 324 с.
3. Кукушкина Т.Р. Руководство по реабилитации больных частично утративши трудоспособность / Т.Р. Кукушкина. – М.: Медицина, 1989. – 136с.
4. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / В. А. Епифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 608 с.
6. Карпухіна Ю.В. Основи фізичної реабілітації / Ю.В. Карпухіна. – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2016. – 308 с.
7. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію. Навч. Посіб. – Львів: НВФ «Українські технології», 2008. – 200 с.

### Додаткова:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж / А.А. Бирюков. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 200с.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К.: Здоровья, 1990. – 200с.
3. Исаев Ю.А. Нетрадиционные методы лечения остеохондроза позвоночника / Ю.А. Исаев. – К.: СКФ, 1996. – 312с.

## 10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Бібліотека МДПУ імені Богдана Хмельницького
2. <http://dfn.mdpu.org.ua> – сайт дистанційної освіти МДПУ
3. [www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)
4. [www.sport-health.com.ua](http://www.sport-health.com.ua)

5. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

6. [www.sportzal.com](http://www.sportzal.com)