

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Формування культури рухової активності

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: педагогічної освіти та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Магістр

спеціалізація: Фізична культура

Робоча програма з дисципліни «Формування культури рухової активності» для студентів спеціалізації Фізична культура спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)

XI с. (денна форма навчання), III с. (магістри, заочна форма навчання)

Розробник с. н. с., д-р наук з фіз. виховання і спорту Павлова Ю. О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від “30 ” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

(підпис)

(Боднар І. Р.)

(прізвище та ініціали)

© __Павлова Ю.О., 2018 рік

© _ЛДУФК, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		Дисципліна спеціалізації Фізична культура	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 014 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		6-й	7-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		11-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: магістр	20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	10 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		42 год.	74 год.
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни є формуванні в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно ціннісного ставлення до життя і здоров'я, а також формування високої культури рухової активності для різних груп населення, як необхідної умови фізичного, соціального, психічного і духовного розвитку людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: детермінанти рухової активності на рівні макро- і мікросередовища; різновиди моніторингу і способи оцінювання рухової активності; параметри рухової активності, рекомендованої для здоров'я провідними міжнародними центрами для осіб різного віку; характеристику параметрів якості життя та значення рухової активності у встановлення високої якості життя; засади використання міжнародних опитувальників для визначення рівня рухової активності та якості життя; національні та європейські стратегії для забезпечення високого рівня рухової активності; вплив рухової активності на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини; приклади побудови ефективних програм для забезпечення високого рівня рухової активності населення.

вміти: використовувати апробовані методи оцінювання рівня рухової активності та якості життя людини; аналізувати рівень рухової активності осіб різного віку; складати рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності з врахуванням соціально-демографічних чинників.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: моніторинг і оцінювання

Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій

Поняття якості життя та здоров'я. Моделі якості життя (Фельце і Пері, Торонтська, ВООЗ). Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення. Пріоритетні напрями програми ЄС «Здоров'я – 2020». Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі. Причини низької тривалості життя в Україні та світі. Характеристика параметрів якості життя українського населення. Особливості оцінювання якості життя осіб різного віку відповідно до міжнародних стандартів. Структура, характеристика та засади використання анкет PedsQL, SF-36.

Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання

Рухова активність – визначення і оцінювання. Фізична підготовленість. Дефіцит рухової активності і сидячий спосіб життя. Глобальні та соціальні тенденції – невеликі зміни – великий ефект. Рухова активність, рекомендована для здоров'я. Рекомендації провідних світових центрів. Рівень рухової активності в Європі. Дослідження «Євробарометр», «Поведінка дітей шкільного віку щодо власного здоров'я». Моніторинг і оцінювання рівня рухової активності. Способи та засоби оцінювання рухової активності. Структура, характеристика та засади використання анкет RAQ-A, RAQ-C, IPAQ. Співвідношення між моніторингом і оцінюванням. Індикатори моніторингу та їх вимірники. Вплив на здоров'я рівня рухової активності та фізичної підготовленості – результати довготривалих досліджень. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності. Містобудування, архітектура і рухова активність. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності. Кримінальна ситуація як перешкода для високого рівня рухової активності. Шкільне середовище, робота та можливості підвищення рівня рухової активності.

Змістовий модуль 2. Рухова активність і здоров'я різних груп населення.

Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.

Рекомендації ВООЗ та Американської академії спортивної медицини щодо рівня рухової активності. Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності. Рухова активність і попередження ожиріння. Причини надлишкової маси, що пов'язані з рівнем рухової активності. Рухова активність і подолання болю спини. Рухова активність і сповільнення остеопорозу. Підвищення рівня рухової активності як спосіб профілактики захворюваності та зниження рівня витрат на лікування та соціальний догляд осіб літнього віку. Міжнародні проекти спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я шляхом підвищення рівня рухової активності осіб різного віку.

Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.

Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини. Психічні захворювання та їх кореляція з фізичним здоров'ям. Вплив рухової активності на поліпшення психічного компонента якості життя. Результати дослідження Adult Changes in Thought Study. Приклади ефективних програм.

Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення.

Гарвардське пролонговане дослідження рівня життя. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальній поведінці. Програма “Одинадцять для здоров'я” F-11 (Міжнародна федерація футбольної асоціації – ФІФА). Програма “Баскетбол опівночі”. Проект “Kickz”. Проект “Чесна гра”. Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні соціальних зв'язків. Чемпіонати світу серед безпритульних. Перспективи використання фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення освітнього рівня населення та вирішення проблем працевлаштування.

Змістовий модуль 3. Стратегії підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Глобальна стратегія ВОЗ щодо раціону та режиму

харчування, фізичної активності та здоров'я. Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – мета, глобальні цілі, принципи, пріоритетні області, завдання та інструменти виконання. Пріоритетна область №1 – Забезпечення керівництва і координації заходів щодо заохочення фізичної активності. Пріоритетна область №2 – підтримка розвитку дітей і підлітків Пріоритетна область №3 – заохочення фізичної активності серед дорослих в повсякденному житті, в тому числі в процесі пересування, у вільний час, на роботі і через систему медико-санітарної допомоги. Пріоритетна область №4 – заохочення фізичної активності серед осіб старшого віку. Пріоритетна область №5 – підтримка практичних заходів за допомогою моніторингу, епіднагляду, надання інструментарію, що стимулює платформи, оцінювання і наукові дослідження.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: моніторинг і оцінювання												
Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій	18	4	2	4	-	8	12		2	-	-	10
Тема 2 Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання	24	4	2	6	-	12	20	2	2	-	-	16
Разом за змістовим модулем 1	42	8	4	10	-	20	32	2	4	-	-	26
Змістовий модуль 2. Рухова активність і здоров'я різних груп населення												
Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.	18	4	4	-	-	10	14	2	2	-	-	10
Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.	8	2	4		-	2	14		2	-	-	12
Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення.	8	2	2			4	12					12

Разом за змістовим модулем 2	34	8	8	-	-	16	40	2	4	-	-	34
Змістовий модуль 3. Стратегії підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні												
Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.	12	4	2		-	6	18	2	2-		-	14
Разом за змістовим модулем 3	12	4	2		-	6	18		2	-	-	14
Контрольна робота за модулем 1			2									
Усього годин МОДУЛЬ 1	90	20	18	10		42	90	6	10			74
<i>Разом</i>	90	20	18	10	-	42	90	6	10		-	74

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій	2	2
2	Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання	4	2
3	Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.	4	2
4	Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.	2	2

5	Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення.	2	
6	Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.	2	2
7	Контрольне заняття за Модулем 1	2	
	Разом	18	10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій: структура, характеристика та засади використання анкет PedsQL, SF-36.	4	-
2	Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання: структура, характеристика та засади використання анкет RAQ-A, RAQ-C, IPAQ.	6	-
	Разом	10	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій Підготувати реферат на тему «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення». Конспекти самопідготовки.	8	10

2	Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання. Опрацювати рекомендації провідних світових центрів щодо рівня рухової активності. Конспекти самопідготовки.	12	16
3	Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення. Підготувати реферат на тему «Міжнародні проекти спрямовані на підвищення рівня рухової активності осіб різного віку». Конспекти самопідготовки.	10	10
4	Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення. Конспект самопідготовки.	2	10
5	Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення. Конспекти самопідготовки.	4	12
6	Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні. Аналіз правових документів, що регламентують діяльність спрямовану на підвищення рівня рухової активності населення. Конспекти самопідготовки.	6	14
	Разом	42	74

8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 - «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення»
 - конспект з рекомендаціями провідних світових центрів щодо рівня рухової активності.
 - план позатренувальних заходів збору/план формування традицій команди.
 - реферат на тему «Міжнародні проекти спрямовані на підвищення рівня рухової активності осіб різного віку».
 - Аналіз правових документів, що регламентують діяльність спрямовану на підвищення рівня рухової активності населення.

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (ХІ с. (денна форма навчання), ІІІ с. (магістри, заочна форма навчання)).

10. Залікові вимоги

1. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій
2. Поняття якості життя та здоров'я. Моделі якості життя (Фельце і Пері, Торонтська, ВООЗ).
3. Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення.
4. Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі. Причини низької тривалості життя в Україні та світі.
5. Загальна характеристика якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій
6. Особливості оцінювання якості життя осіб різного віку відповідно до міжнародних стандартів.
7. Рухова активність – визначення і оцінювання.
8. Дефіцит рухової активності і сидячий спосіб життя. Глобальні та соціальні тенденції – невеликі зміни – великий ефект.
9. Рекомендації провідних світових центрів щодо рівня рухової активності.
10. Рівень рухової активності населення Європи.
11. Способи та засоби оцінювання рухової активності.
12. Вплив на здоров'я рівня рухової активності та фізичної підготовленості – результати довготривалих досліджень.
13. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності.
14. Містобудування, архітектура і рухова активність.
15. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності.
16. Кримінальна ситуація як перешкода для високого рівня рухової активності.
17. Шкільне середовище та можливості підвищення рівня рухової активності.
18. Національні стратегії щодо підвищення рівня рухової активності в європейському регіоні
19. Рухова активність і психічне здоров'я – ефективні програми
20. Рухова активність і соціальне здоров'я – ефективні програми
21. Рекомендації провідних міжнародних центрів щодо рівня рухової активності.
22. Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності.
23. Рухова активність і попередження ожиріння.

- 24.Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини.
- 25.Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальної поведінці. Програма “Одинадцять для здоров’я” F-11 (Міжнародна федерація футбольної асоціації – ФІФА). Програма “Баскетбол опівночі”. Проект “Kickz”. Проект “Чесна гра”.
- 26.Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні соціальних зв’язків.
- 27.Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”.
28. Глобальна стратегія ВОЗ щодо раціону та режиму харчування, фізичної активності та здоров’я.
- 29.Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – мета, глобальні цілі.
- 30.Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. –принципи, пріоритетні області.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	ЗМ 1		ЗМ 2			ЗМ3	
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Денна (усього балів)	0–20	0–23	0–19	0–14	0–9	0–15	100
Опитування на семінарах	0-5	0-5	0-10	0-10	0-5	0-5	
Конспекти самопідготовки	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-5	
Практичні роботи	0-6	0-9	-	-	-		
Самостійні роботи	0-5	0-5	0-5-		-	0-5	
Заочна (усього балів)	0-20	0-20	0-20	0-15	0-5	20	100
Опитування на семінарах	0-10	0-10	0-10	0-10	-	0-10	
Конспекти самопідготовки	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	
Практичні роботи	-	-	-	-			
Самостійні роботи	0-5	0-5	0-5-		-	0-5	

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	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	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

12. Методичне забезпечення

Теми та зміст семінарських, практичних занять та самостійної роботи

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: моніторинг і оцінювання

Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій

Заняття (семінарське) №1*.

Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення. Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі. Причини низької тривалості життя в Україні та світі.

Заняття (практичне) №2. Структура, характеристика та засади використання анкет PedsQL: під час практичної роботи студент ознайомлюється

з структурою різних типів анкет PedsQL, здійснює підрахунок відповідей та аналізує отримані результати.

Заняття (практичне) №3. Структура, характеристика та засади використання анкети SF-36: під час практичної роботи студент ознайомлюється з структурою анкети SF-36, здійснює підрахунок відповідей та аналізує отримані результати.

Самостійна робота №1. Підготувати реферат на тему «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення».

Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання

Заняття (семінарське) №4.

Рухова активність – визначення і оцінювання. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності. Містобудування, архітектура і рухова активність. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності. Кримінальна ситуація як перешкода для високого рівня рухової активності. Шкільне середовище, робота та можливості підвищення рівня рухової активності.

Заняття (практичне) №5. Структура, характеристика та засади використання анкети RAQ-A: під час практичної роботи студент ознайомлюється з структурою анкети RAQ-A, здійснює підрахунок відповідей та аналізує отримані результати.

Заняття (практичне) №6. Структура, характеристика та засади використання анкети RAQ-C: під час практичної роботи студент ознайомлюється з структурою анкети RAQ-C, здійснює підрахунок відповідей та аналізує отримані результати.

Заняття (практичне) №7. Структура, характеристика та засади використання анкети IPAQ: під час практичної роботи студент ознайомлюється з структурою анкети IPAQ, здійснює підрахунок відповідей та аналізує отримані результати.

Самостійна робота №2. Опрацювати рекомендації провідних світових центрів щодо рівня рухової активності.

Змістовий модуль 2. Рухова активність і здоров'я різних груп населення.

Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.

Заняття (семінарське) №8-9.

Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності. Рухова активність і попередження ожиріння. Міжнародні проекти спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я шляхом підвищення рівня рухової активності осіб різного віку.

Самостійна робота №3. Підготувати реферат на тему «Міжнародні проекти спрямовані на підвищення рівня рухової активності осіб різного віку».

Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення

Заняття (семінарське) №10-11.

Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини. Приклади ефективних програм.

Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення.

Заняття (дискусія-семінар) №12

Орієнтовні теми для дискусії: Гарвардське пролонговане дослідження рівня життя. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальної поведінці.

Змістовий модуль 3. Стратегії підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Заняття (семінарське) №13

Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Глобальна стратегія ВОЗ щодо раціону та режиму харчування, фізичної активності та здоров'я. Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – мета, глобальні цілі, принципи, пріоритетні області, завдання та інструменти виконання.

Самостійна робота №4. Проаналізувати правові документи, що регламентують діяльність спрямовану на підвищення рівня рухової активності населення.

* нумерацію занять вказано для студентів денної форми навчання

13. Рекомендована література

Основна:

1. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик, Наталія Сороколіт, Оксана Микитюк ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л. : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
3. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1

Допоміжна:

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП "Медобори-2006", 2015. – 500 с.
5. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
7. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 124 с.
8. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ – Режим доступу : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf.

14. Інформаційні ресурси інтернет

1. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація". – Режим доступу :