

# ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

для студентів, які навчаються за графіком сприяння

з навчальної дисципліни

## „ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

підготовки бакалаврів

проф.Грибовська І. Б., доц. Данилевич М. В.

**Матеріали самопідготовки;**

**Самостійні роботи:**

1. Особливості діяльності центрів «Спорт для всіх» в Україні (реферат).
2. Використання авторських та східних систем оздоровлення (реферат).

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. /О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : [РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка], 2002. – 195 с. – ISBN 966-7401-64-2.
2. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154–211.
3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / Жданова О.М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
4. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 173 с. – ISBN 978-966-2328-24-0.

#### Допоміжна:

1. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська [та ін.] // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 112–114.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – Київ : Олімп. література, 2007. – 110 с. – ISBN 966-7133-95-8.
3. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1985. – 32 с.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

5. Основи системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Завидівська Наталія // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 10(51). – С. 134–139.
6. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України від 09.02.2016 №42.
7. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
8. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168 с.
9. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов Всемир. организации здравоохранения / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : НУФВСУ, 2013. – 528 с.
10. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students / Hribovska Iryna, Danylevych Myroslava, Ivanochko Viktoria, Shchur Lydia // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 2. – P. 218–224.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>
4. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 22 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7221/1pdf>
5. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>
- 6.
7. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf-8&oe=utf8&client=firefox->
8. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf-8&oe=utf8&client=firefox->
9. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>

10. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9491/1.pdf>
11. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9490/1.pdf>
- 12.
13. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10469/1.pdf>
14. Фізкультурно-оздоровчі заняття в виробничій сфері : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 24 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9495/1.pdf>
15. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>
16. Фізкультурно-оздоровчі заняття на селі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10470>