

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

теорії та методики фізичної культури

30 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. кафедри

Боднар І. Р.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Формування культури рухової активності»

рівень вищої освіти «магістр»

(спеціалізація «Фізична культура»

для студентів 5 курсу ФПО та 7 курсу ФП та ЗО

Конспекти самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

Самостійна робота №1

Підготувати та захистити реферат на тему «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення».

Вимоги до реферату:

- Структура реферату
 1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (прізвище, ім'я, по-батькові, група, факультет);
 - місто, рік.
 2. Зміст (план).
 3. Вступ.
 4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [6], де «6» – порядковий номер використаного джерела).
 5. Висновки.
 6. Список використаної літератури

Самостійна робота №2

Опрацювати рекомендації провідних світових центрів (наприклад, рекомендації ВООЗ та Американської академії спортивної медицини) щодо необхідного рівня фізичної активності. Результати оформити у вигляді конспекту.

Самостійна робота №3.

Підготувати та захистити реферат на тему «Міжнародні проекти спрямовані на підвищення рівня рухової активності осіб різного віку».

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (прізвище, ім'я, по-батькові, група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [6], де «б» – порядковий номер використаного джерела).

5. Висновки.

6. Список використаної літератури

Самостійна робота №4.

Необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи 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..

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.

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 :