

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

фітнесу та рекреації

31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф

Жданова О. М.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
рівень вищої освіти «бакалавр»**

для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти

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

Самостійна робота №1

Програмно-нормативні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Студентові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект самопідготовки). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Постанову Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. “Про утворення центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”, 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 №42/2016.

Самостійна робота №2

Досвід організації спорту для всіх в європейських країнах.

Студентові необхідно підготувати реферат. У рефераті доцільно розкрити особливості організації спорту для всіх в одній з європейських країн.

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., 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 [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Захист реферату.

Самостійна робота №3

Методи визначення рівня фізичного стану людини.

Студентові необхідно на основі власних даних результатів фізичного розвитку провести розрахунок рівня фізичного стану (конспект).

Самостійна робота №4

Особливості методики занять різновидами оздоровчої гімнастики.

Студентові необхідно проаналізувати особливості застосування одного з видів оздоровчої гімнастики (конспект).

Самостійна робота №5

Організація і методика проведення занять з особами різного віку і статі.

Студентові необхідно розкрити особливості проведення занять з особами певної категорії (конспект).

Рекомендована література

Базова:

1. 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 / за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Мильнер Е.Г. Формула життя: Медико-біологіческие основи оздоровительной физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
2. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.Магльований, В.Белов, А.Котова. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – Киев: Здоров'я, 1989, – 168с.

Інформаційні ресурси інтернет

1. 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=utf-8&client=firefox->