

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу і рекреації

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ**

з навчальної дисципліни
«Адаптивна фізична рекреація»
рівень вищої освіти «магістр»
для студентів 6 курсу
факультету педагогічної освіти

©доц. Шевців У. С.

Самостійна робота №1 - 4 год.

Визначення понять «рекреація», «адаптивна рекреація», «інвалід», «неповносправний». Основна мета та завдання занять. Магістрантові необхідно зафіксувати в конспекті інформацію щодо розуміння вище перелічених визначень і термінів. Необхідно проаналізувати літературні та інтернет – джерела (зокрема вікіпедію).

Самостійна робота №2 - 4 год.

Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність адаптивної фізичної рекреації.

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Самостійна робота №3 - 4 год.

Термінологія в адаптивній фізичній рекреації - 4 год.

Магістрантові необхідно скласти уявлення про зміст термінологічної бази, яку використовує фахівець з адаптивної рекреації під час проведення організованих форм занять, зокрема найменування різновидів рекреаційних

заходів, назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять ... Терміни мають бути зафіксовані у конспекті.

Самостійна робота №4 - 4 год.

Розвиток адаптивної фізичної рекреації в окремих зарубіжних країнах

Магістрант має підготувати реферат, присвячений розвитку адаптивної рекреації в одній із зарубіжних країн (за вибором).

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.

Самостійна робота №5 - 4 год.

Історія адаптивної рекреації в Україні

Магістрант має підготувати реферат, присвячений історії рекреації в Україні, або одній із зарубіжних країн (за вибором).

Структура реферату

6. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
7. Зміст (план)
8. Вступ
9. 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).
10. Висновки.

Самостійна робота №6 - 4 год.

Види рекреаційних занять з особами, що мають вади слуху

Магістрант має проаналізувати етіологію і патогенез глухоти і зробити нотатки.

Самостійна робота №7 - 4 год.

Формування мотивації осіб з вадами слуху до адаптивної рухової активності. Виконуючи завдання самостійної роботи № 7, магістрант має з'ясувати зміст заходів, зробити нотатки, вміти відповідати усно.

Самостійна робота №8 – 4 год.

Види рекреаційних занять з особами, що мають вади зору

Магістрант має проаналізувати етіологію і патогенез сліпоти і зробити нотатки. Магістрант має відвідати один із оздоровчих рекреаційних заходів, що проводяться з особами, які мають вади зору та підготувати довідкову інформацію (1 сторінка) про зміст таких занять.

Самостійна робота №9 – 4 год.

Формування мотивації осіб з вадами зору до адаптивної рухової активності

Магістрантові пропонується проаналізувати інтернет – сайти та роботу РЦзФКіСІ «Інваспорт» м. Львова та скласти коротку інформацію щодо програм, які проводяться центром з особами, що мають вади зору.

Самостійна робота №10 – 6 год.

Види рекреаційних занять з особами при порушеннях опорно-рухового апарату

Магістрант має проаналізувати нозологію інвалідів із порушеннями опорно-рухового апарату. Магістрант має підготувати конспект.

Самостійна робота №11 – 4 год.

Формування мотивації осіб при порушеннях опорно-рухового апарату

Виконуючи завдання самостійної роботи № 10, магістрант має з'ясувати зміст заходів, зробити нотатки, вміти відповідати усно.

Самостійна робота №12 – 6 год.

Види рекреаційних занять з особами при розумовій відсталості

Магістрант має проаналізувати нозологію інвалідів при розумовій відсталості та має підготувати конспект.

Самостійна робота №13 – 4 год

Обладнання та устаткування місць занять (зали, майданчики та ін.) Відвідування закладів різних типів.

Магістрант має проаналізувати та описати обладнання та устаткування місць занять (басейни, баскетбольні майданчики, гімнастичні зали інваспорту) для занять адаптивною фізичною рекреацією одного із закладів Львова, або іншого міста (де проживає студент).

Самостійна робота №14 – 8 год.

Участь у показових виступах з видів спорту для людей з інвалідністю та майстер-класах. Магістранти, які вивчають предмет, будуть скеровані на заходи з участю провідних спортсменів ЛРЦ «Інваспорт», які проводяться у Львові з нагоди відзначення Дня фізичної культури та спорту у вересні. Вони повинні проаналізувати програму та проведення майстер класів і написати про це короткі нотатки. Бажаним є участь студентів у майстер-класах.

Рекомендована література

Основна:

1. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб / Г. М. Бойко. – Київ : Талком, 2014. – 168 с
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко : наук. моногр. – Полтава : АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д. П. Винник; под ред. Джозефа П. Винника; [пер. с англ. И. Андреев]. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
4. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник / Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А. Алфьоров, О. І. Кравченко [та ін.]. – Дніпропетровськ : ДДІФК, 2013. – 137 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець М.М., І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 2010. – 227 с.

Допоміжна:

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации : учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.

2. Адирхаєв С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді України з особливими потребами / С. Адирхаєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 142-144.
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
4. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2006. – 324 с.
5. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт для всех на пороге 21 века // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5.
6. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов // Физкультура и спорт. – 1990. – № 2.
7. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію / А.С. Вовканич. – Львів : Укр. технології, 2008. – 200 с.
8. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / Выдрин В.М., Джумаев А.Д. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.
9. Гаврюшенко Г. В. Сучасний стан організації навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями у вітчизняній системі закладів вищої освіти / Г. В. Гаврюшенко // Запорожский медицинский журнал. – 2006. – Т. 2, №5(38). – С. 162–164.
10. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Галкин Ю. П. ; С. - Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1997. – 32 с.
11. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
12. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / Евсеев С. П., Шапкова Л. В. – Москва : Советский спорт, 2000.
13. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Ленинград : ВИФК 1985. – 118 с.
14. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы / Жагин А. Е. // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275–280.
15. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук. практич. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 169–173.
16. Калинин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Калинин Л. А., Матов В. В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.
17. Курортоление и физиотерапия / под ред. проф. Боголюбова. – Москва : Медицина, 1985. – 285 с.

18. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983.
19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991.
20. Моисеева И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 30–31.
21. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 402 с.
22. Мухін В. М. Фізична реабілітація пр. пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
23. Николаев А.Н. Социальная и спортивная психология / А. Н. Николаев. – Санкт-Петербург : С. Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 74 с.
24. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 354 с.
25. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
26. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни /Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
27. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – Санкт-Петербург : Нестор, 2005. – 165 с.
28. Теория и методика физического воспитания / под ред Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
29. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
30. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [учебное пособие] / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2007. – 296 с.
31. Тиравська О. І. Курс лекцій з навчальної дисципліни "Фізична реабілітація при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату" / Тиравська О. І. – Львів, 2017. – 44 с.
32. Физическая реабилитация : [учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по стандарту «Адаптивная физическая культура»] / под общей ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 608 с.
33. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: новые идеи технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – Москва, 1998.
34. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 2.

35. Физкультурная рекреация и спорт для всех / Бердус М. Г., Чувилин В. В., Боген М. М., Бердус Г. И. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002.
36. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
37. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2013. – 78 с.
38. Частные методики адаптивной физической культуры : [учебное пособие] / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
39. Чудна Р. В. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Рада Валентинівна Чудна – Київ, 2003. – 195 с.
40. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – Киев : Наукова думка, 2000. – 358 с.
41. Шевців У. Оцінка психічного та соціального здоров'я дівчат-старшокласниць за методикою САН / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 106–111.
42. Adaptive physical recreation. Спеціальність 014 Фізичне виховання, рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 6 курсу факультету педагогічної освіти), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.

Інформаційні ресурси інтернет:

43. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
44. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>