

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
1. (104 год)	Самостійне опрацювання літератури з питань: Актуальні проблеми ФВ студентів в Україні	1 тиждень	Реферат
	Самостійне опрацювання літератури. Методика підготовки і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	2 тиждень	Письмова робота: „Розробка положення для проведення фізкультурно-оздоровчого заходу
	Самостійне опрацювання літератури: Характеристика форм ФК-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Розробка плану проведення ФК-оздоровчого заходу у режимі дня студента.	5-6 тиждень	Презентації. Опитування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.-200с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
5. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
6. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
7. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
8. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
10. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: Іспит з дисципліни складається згідно білетів, що проводиться після закінчення курсу.

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
2. (40 год)	Розробити річний план графік для групи здоров'я (оздоровчого бігу, аеробіки тощо) для однієї із вікових груп.	1 тиждень	Письмова робота
	Розробити плани-конспекти для різних вікових груп.	2 тиждень	Складання плану-конспекту
	Самостійне опрацювання літератури: Використання фізичного виховання з метою фізичної реабілітації дорослих з серцево-судинними захворюваннями.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Самостійне опрацювання літератури: Адаптаційна фізична культура і її місце в системі знань про людину.	5 тиждень	Презентації. Опитування.
	Написання реферату за однією із вказаних тем: Мета адаптаційної фізичної культури. 1. Зміст і завдання адаптаційної фізичної культури. 2. Адаптаційне фізичне виховання. 3. Адаптаційний спорт. 4. Адаптаційна фізична рекреація. 5. Адаптаційна рухова реабілітація. 6. Методологія адаптаційної фізичної культури. 7. Адаптація організму. 8. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. 9. Засоби адаптивного фізичного виховання. 10. Методи адаптивного фізичного виховання.	6-7 тиждень	Реферат

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.: Здоров'я. - 1987.
2. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-К.:Здоров"я, 1987, С.177-190.
3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: биологическая

основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская література, 2003. – 424 с.

5. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

6. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.

7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.

8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.

9. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.

10. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.

11. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.

12. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: у вигляді тестових завдань.