

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАЛКОВІ ПИТАННЯ

з дисципліни

«Теоретичні і методичні основи рухової активності»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

освітня програма «Фізична культура різних груп населення»

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

факультет післядипломної та заочної освіти.
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Залікові вимоги

1. Характеристика понять «здоровий спосіб життя», «здоров'я».
2. Складові здорового способу життя, їх характеристика.
3. Сучасні підходи до тлумачення понять: «фізична активність», «рухова активність», «фізкультурна активність».
4. Гіпокінезія як чинник ризику захворювання.
5. Раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.
6. Вплив рухової активності на здоров'я людини.
7. Характеристика «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
8. Важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності.
9. Рекомендовані рівні рухової активності для здоров'я для осіб різного віку.
10. Традиції української народної культури, як передумова формування культури рухової активності.
11. Поняття про засоби фізичного виховання.
12. Класифікація засобів фізичного виховання.
13. Методи визначення рухової активності.
14. Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном.
15. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.
16. Рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів.
17. Ставлення учнів та студентів до рухової активності.
18. Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.
19. Порівняння рухової активності школярів України та інших країн (за вибором).
20. Місце рухової активності у способі життя дорослого населення.

21. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.
22. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками.
23. Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.
24. Вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку.
25. Завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку.
26. Рухова активність і якість життя людини.
27. Рухова активність і вільний час дорослих людей.
28. Раціональні параметри рухових режимів дорослого населення з різним рівнем фізичного здоров'я.
29. Вплив способу життя на здоров'я людини.
30. Рівень знань дорослого населення з питань організації рухової активності.