

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ
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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій, додаткові інформаційні повідомлення з теми.

При підготовці до контрольної роботи звернути особливу увагу на питання, які розглядалися у лекціях, сумлінно ознайомитись з основними темами, знати характеристику понять «здоровий спосіб життя» та «рухова активність»; раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення; вплив рухової активності на здоров'я людини; важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності; рекомендовані рівні рухової активності для здоров'я для осіб різного віку; поняття про засоби фізичного виховання; класифікацію засобів фізичного виховання; методи визначення рухової активності; рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном; характеристику форм залучення населення до рухової активності; рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів; ставлення учнів та студентів до рухової активності; шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності; стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності; методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками; актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення; вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку; завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку.

Аналіз і вивчення зазначених питань дозволить якісно підготуватися до контрольної роботи.

Контрольна робота

Характеристика раціональних обсягів рухової активності для різних груп населення.

Характеристика методів визначення рухової активності.

Характеристика форм залучення населення до рухової активності.

Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.

Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.

Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.

Реалізація національної стратегії з оздоровчої рухової активності.

Вплив рухової активності на здоров'я людини.

Місце рухової активності у способі життя дорослого населення.

Рухова активність і якість життя людини.

Методичне забезпечення

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. - К. : Здоров'я, 1989. -21 6 с.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К., 2014. – 280 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
6. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
8. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. - 2-е изд., доп. и перераб / К. М. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
9. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново»: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Доступно: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>
10. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
11. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.
12. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Паффенбаргер Р. С., Ольсен З. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
13. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. - К. : Здоров'я, 1989.- 168 с.
14. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський // Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
15. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
16. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Л.: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

- 17.Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
- 18.Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
- 19.Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». - 2015. – 88 с.
- 20.Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
- 21.Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.
- 22.Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
23. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
- 24.Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.
25. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.
- 26.Кириленко О. М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми / О. Кириленко // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : зб. наук. ст. ІІ Міжнар. наук.- теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. –К. : НУФВСУ, 2010. – С. 51–66.
- 27.Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивної активності / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей ІV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.
- 28.Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і

- здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
29. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.
30. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/snsv.2016-1.009.
31. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.
32. Солодовіченко О. Є. Режими рухової активності для жінок 36-55 років з малорухливим характером праці: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС / О. Є. Солодовіченко. – К., 1997. – 24 с.