

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
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

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя.	2	2
2	Тема 2. Реалізація національної стратегії з оздоровчої рухової активності.	2	2
3	Тема 3. Рухова активність і здоров’я населення.	2	2
4	Тема 4. Рухова активність як засіб фізичного виховання.	2	2
5	Тема 5. Форми залучення людей різного віку до рухової активності.	2	2
6	Тема 6. Особливості рухової активності школярів та студентів.	2	2
7	Тема 7. Особливості рухової активності дорослих жінок.	2	2
8	Тема 8. Особливості рухової активності осіб пенсійного віку.	2	2
	Разом	16	16

1. Плани семінарських занять МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Рухова активність - основа здорового способу життя.

Семінарське заняття № 1.

Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя.

1. Характеристика понять «здоровий спосіб життя» та «рухова активність».
2. Гіпокінезія як чинник ризику захворювання.
3. Раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТiМФК

**Семінарське заняття № 2.
Реалізація національної стратегії
з оздоровчої рухової активності.**

1. Аналіз рухової активності населення України у стратегії.
2. Плани і перспективи розвитку програм для залучення людей до спеціально організованої рухової активності (аналіз національної стратегії).

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальний.

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми.

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття.

**Семінарське заняття № 3.
Рухова активність і здоров'я населення.**

3. Вплив рухової активності на здоров'я людини.
4. Важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності.
5. Рекомендовані рівні рухової активності для здоров'я для осіб різного віку.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

**Семінарське заняття № 4.
Рухова активність як засіб фізичного виховання.**

1. Поняття про засоби фізичного виховання.
2. Класифікація засобів фізичного виховання.
3. Методи визначення рухової активності.

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – аналіз різних методик визначення рухової активності.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Змістовий модуль 2. Особливості рухової активності у різні вікові періоди.

**Семінарське заняття № 5.
Форми залучення людей різного віку до рухової активності.**

1. Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном.
2. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – аналіз різних форм залучення населення до рухової активності.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Семінарське заняття № 6.

Особливості рухової активності школярів та студентів.

1. Рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів.
2. Ставлення учнів та студентів до рухової активності.
3. Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 7.

Особливості рухової активності дорослих жінок.

1. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.
2. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми.

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття, фронтальне бліц-опитування.

Семінарське заняття № 8.

Особливості рухової активності осіб пенсійного віку.

1. Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.
2. Вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку.
3. Завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. - К. : Здоров'я, 1989. -216 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.

Допоміжна

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.

2. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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. II Міжнар. наук.- теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. –К. : НУФВСУ, 2010. – С. 51–66.

7. 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 IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.