

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Оздоровча фізична культура”

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 014.11 “Середня освіта”

Спеціальність - 241 “Фізична культура”

Освітня програма – Фізична культура

Кількість кредитів – 3 – 90 год., із них: аудиторних - 52 год.; самостійної роботи студента – 28 год; індивідуальні завдання – 10 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 3, семестр – 6

Компонент освітньої програми – обов’язкова.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Іваночко Вікторія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03

e-mail: pavlinova75@gmail.com

Опис дисципліни

Високий рівень захворюваності, її поширення та поява нових, складніших різновидів захворювань, зростання показників дитячої інвалідності, дитячої смертності – це реалії нашого сьогодення. Україна за станом здоров’я населення знаходиться на 100 місці у світі. Найбільше турбує Україну здоров’я її дітей. Саме це і є необхідністю вивчення дисципліни «Оздоровча фізична культура». Термін Оздоровча фізична культура з’явився у нас тоді, коли Україна розробила свою класифікацію професій (стандартів) згідно світових вимог.

Оздоровча фізична культура (ОФК) – це складова частина культури суспільства і самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного стану.

Мета курсу – формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності спеціаліста для роботи з різними віковими групами.

Завдання курсу – озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дошкільнятами, школярами та студентами; сформувавши уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності дітей дошкільного віку, школярів та студентської молоді; сформувавши у студентів практичні навички проведення фізкультурно-оздоровчих занять та масових фізкультурно-спортивних заходів з дітьми та студентами; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів фізкультурно-оздоровчих занять (циклічних вправ, рухливих та спортивних ігор тощо).

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин					Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	інд.	
ТЕМА 1. Теоретичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного та шкільного віку	6	2	2	2		Правову базу та програмно-нормативні вимоги фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят та школярів України; Основні поняття та визначення.
ТЕМА 2. Основи здорового способу життя	12	2	2	4	2	Загальна характеристика поняття «Здоров'я»; Норми рухової активності; Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності.
ТЕМА 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність з учнівською молоддю	6	2	2	2		Завдання та форми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку; Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят та школярів;
ТЕМА 4. Особливості застосування з дітьми різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	12	2	4	4	2	Анатомо-фізіологічні особливості організму дітей Організація та методика проведення рухливих ігор; Особливості використання циклічних та ациклічних вправ у ФОР з дітьми.
ТЕМА 5. Специфіка організації та методика проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів із дошкільнятами та школярами	6	2	2	2		Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми дошкільного віку; Фізкультурні свята у дитячих дошкільних закладах; Методика проведення масових ФОР зі школярами.
ТЕМА 6. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми у сім'ї	6	2	4	2		Біологічний та паспортний вік дитини; Особливості фізичного виховання в сім'ї; Методика проведення контролю та самоконтролю за станом здоров'я дітей.
ТЕМА 7. Теоретичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності сзї студентською молоддю	6	2	2	2		Правова база розвитку сфери фізичної культури і спорту; Програмно-нормативні засади розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді.
ТЕМА 8. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами у закладах вищої освіти	8	2	2	2	2	Мета, завдання, напрями фізичного виховання зі студентами; Форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальний та поза навчальний час; Діяльність кафедр фізичного виховання та спорту ЗВО;

						Особливості проведення ФОЗ зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.
ТЕМА 9. Особливості фізкультурно-оздоровчої активності студентів	6	2	2	2		
ТЕМА 10-11. Самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття студентської молоді	14	4	4	4	2	Особливості методики проведення самостійних ФОЗ; Методика використання спортивних ігор; Туристичні походи, як засіб оздоровлення; Контроль за впливом фізичних навантажень на організм.
ТЕМА 12. Особливості проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів для студентів	8	2	2	2	2	Соціальні завдання масових ФОЗ та принципи їх проведення; Види ФОЗ; Способи проведення масових ФОЗ.
Усього годин	90	24	28	28	10	

Формування програмних компетентностей

- Вміти організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчу роботу в режимі дня закладів освіти;
- Визначати рівень фізичного розвитку дитини;
- Проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- Програмувати фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ;
- Проводити заняття оздоровчої спрямованості з дітьми різного віку і статі;
- Проводити фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості для школярів та студентів;
- Проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- Програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

Рекомендована література

Основна:

1. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк, 1995. – 520 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 332 с.
3. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // 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. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
4. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Львів : Українські технології, 2003. – 148 с.
 5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272с.

Допоміжна:

1. Грибовська І. Формування мотиваційних потреб в учнівській молоді до систематичних занять фізичними вправами / І. Грибовська, М. Данилевич // Роль фізичної культури і спорту в гармонійному вихованні студентської та учнівської молоді : матеріали наук. конф. – Івано-Франківськ, 1999. – С. 18 – 19.
2. Грибовська І. Б. Проблеми фізичного виховання дітей у сім'ї / І.Б. Грибовська, М. В. Данилевич, А. Проць // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІІ Регіон. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДДФК, 2000. – С. 58.
3. Данилевич М. В. Вплив різноманітних факторів на рівень фізичної культури учнів середнього шкільного віку / Данилевич М. В., Гедз М. М. // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. ст. – Харків, 1997. – С. 87 – 88.
4. Данилевич М. Досвід організації спортивно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку в центральній школі бойового гопака / М. Данилевич, А. Гачкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2005. – С. 32–34.
5. Данилевич М. В. Мотиви, що спонукають жінок до занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять / М. В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів ІІІ Міжрегіон. (І міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 22.
6. Данилевич М. В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Данилевич Мирослава Василівна ; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.
7. Данилевич М. В. Ставлення батьків та дітей до фізкультурних занять (за матеріалами опитування) / М. В. Данилевич // Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки розвитку в сучасних умовах : зб. наук. пр. – Кіровоград, 1996. – С. 73 – 75.
8. Данилевич М. В. Українські національні ігри : метод. поради з питань організаційної роботи в таборах відпочинку Львівщини / М. В. Данилевич. – Львів, 1992. – С. 39–43.
9. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / Іваночко В. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : : [зб. наук. ст.]. – Запоріжжя, 2012. – С. 133 – 139.
10. Іваночко В. В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2011. – Вип. 13. – С. 208–212.
11. Іваночко В. В. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні студенток спеціального медичного відділення / Іваночко В. В., Грибовська І. Б. // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 74 – 75.
12. Закон України “Про освіту”;
13. Закон України “Про позашкільну освіту”

14. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”
15. Іваночко В. Оздоровчі види аеробіки, як засіб підвищення фізичної активності студенток / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.). – Львів, 2004. – С. 148–149.
16. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.
17. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 22 с.
18. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с.
19. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с.
20. Осінчук В. Г. Анкета „Фізична культура і я” (для дітей молодшого шкільного віку) / В. Г. Осінчук, Є. Н. Приступа, М. В. Данилевич. – Львів, 1995. – 4 с.
21. Приступа Є. Н. Народні дитячі та юнацькі ігри і забави Галичини / Є. Н. Приступа, О. В. Бік // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 22–24.
22. Приступа Є. Н. Українські народні ігри в дошкільному вихованні / Є. Н. Приступа // Народні звичаї, традиції і природничі основи національного виховання дітей в дошкільних закладах України : тези доп. міжнар. наук. конф. Прикарпат. держ. ун-ту. – Івано-Франківськ, 1993. – С. 147–150.
23. Положення про районну установу дитячо-юнацьких та молодіжних клубів (УДЮМК). Затверджено розпорядженням Міського Голови Л.Буняка в червні 2002р.
24. Постанова КМ України “Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад від 6.05 2001 р. № 433;
25. Свістельник І. Здоровий спосіб життя : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2011. – 337 с.
26. Типовий Статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу. Затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002р. № 210

