

**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** - 01 “Освіта”

**Спеціальність** - 014 Середня освіта (фізична культура)

**Освітня програма** – Фізична культура

**Кількість кредитів** – 3 – 90 год., із них: аудиторних – 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.

**Форма навчання** – денна

**Рік підготовки** – 4, семестр – 8

**Компонент освітньої програми** – нормативна.

**Дні занять** – відповідно до розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

**Данилевич Мирослава Василівна** – доктор педагогічних наук, професорка кафедри фітнесу та рекреації.

**Контактна інформація:**

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

e-mail: myrdanylevych@gmail.com

**Опис дисципліни**

Дисципліна «Оздоровча фізична культура» (ОФК) присвячена організації та методиці оздоровчої фізичної культури дорослого населення. Тематика лекцій, а також семінарських і практичних занять поділяється на дві частини: перша – присвячена проблемам організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення за місцем роботи, проживання та відпочинку; друга – методиці програмування, змісту та проведенню популярних серед населення а також інноваційних самостійних та групових форм фізкультурно-оздоровчих занять.

**Мета курсу** - формування професійних організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця з фізичного виховання при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем роботи, проживання та відпочинку.

**Завдання курсу** – озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням; сформулювати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних соціальних верств дорослого населення; сформулювати практичні навички

програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів фізкультурно-оздоровчих занять.

### Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
<b>Тема 1.</b> Введення в оздоровчу фізичну культуру дорослого населення	10	2	2	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основні терміни і поняття;</li> <li>- стан здоров'я дорослого населення в Україні;</li> <li>- завдання та напрями виробничої фізичної культури;</li> <li>- форми післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань;</li> <li>- форми та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки;</li> <li>- організаційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та відпочинку дорослого населення.</li> </ul>
<b>Тема 2.</b> Рух «Спорт для всіх» в світі та Україні	12	2	2	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виникнення міжнародного руху спорт для всіх;</li> <li>- міжнародні організації, які розвивають спорт для всіх;</li> <li>- передовий досвід використання фізкультурно-оздоровчої діяльності за кордоном;</li> <li>- зміст діяльності центрів спорту для всіх в Україні.</li> </ul>
<b>Тема 3.</b> Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг	14	2	2	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру системи менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг;</li> <li>- маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг;</li> <li>- завдання, принципи та форми проведення пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності;</li> <li>- засоби розповсюдження реклами фізкультурно-оздоровчих послуг та оцінка її ефективності.</li> </ul>
<b>Тема 4.</b> Характеристика фізичного стану як основи проведення оздоровчих занять	18	2	2	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- порівняльний аналіз оздоровчої ефективності окремих фізичних вправ;</li> <li>- способи нормування фізичної активності;</li> <li>- підходи до визначення поняття «фізичний стан»;</li> <li>- фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану людини;</li> <li>- характеристику рівнів фізичного стану людини;</li> <li>- методи визначення рівня фізичного стану людини;</li> <li>- структуру та зміст оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану;</li> <li>- типові варіанти змісту програм оздоровчого тренування;</li> <li>- особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за фізичними та фізіологічними показниками.</li> </ul>
<b>Тема 5.</b> Методика використання різних засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях	18	2	6	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу та біг як засоби оздоровлення населення;</li> <li>- особливості використання їзди на велосипеді у фізкультурно-оздоровчій діяльності;</li> <li>- оздоровчий вплив їзди на лижах на фізичний стан;</li> <li>- плавання як засіб оздоровлення, його вплив на організм.</li> <li>- спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я;</li> <li>- особливості дозування навантаження в заняттях спортивними іграми;</li> <li>- особливості програмування та методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях;</li> <li>- особливості використання окремих гімнастичних</li> </ul>

					систем в оздоровчих цілях; - характеристику фітнесу як засобу оздоровлення; - атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови; - зміст авторських та східних систем оздоровлення.
Тема 6. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі	18	2	4	12	- біологічний та паспортний вік людини; - вікову періодизацію життя дорослого населення; - анатомо-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; - методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять з особами різного віку; - особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками; - мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять.
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	

### Формування програмних компетентностей

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

### 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:8080/bitstream/34606048/17950/1/>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16254/1/42.pdf>

### Рекомендована література

#### Основна:

1. 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.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 370 с.

4. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

#### Допоміжна:

1. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
2. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.
3. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.
4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. -123с.
5. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.
6. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.
7. Данилевич М.В. Дисципліна «Оздоровительная физическая культура» как составляющая подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к рекреационно-оздоровительной деятельности / Данилевич М. В. // Science of future : International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists. –V. 1. – Geneva, 2014. – P. 122–125.
8. Данилевич М. Чинники залучення жінок до занять шейпінгом / М. Данилевич, В. Завійська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 308–312.
9. Данилевич М. Вплив занять шейпінгом на організм жінок першого періоду зрілого віку / М. Данилевич, М. Гук // Здоровий спосіб життя : матеріали II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 19 – 20.
10. Данилевич М. В. Виникнення і розвиток рекреації в країнах світу / Данилевич М. В., Лазурко В. М. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. міжнар. наук. конф. – Дрогобич, 2001. – С. 184 – 188.
11. Жданова О. М. Підготовка кадрів для рекреаційно-туристичної сфери /О. М. Жданова, М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Кінезіологія в системі культури : матеріали конф. – Івано-Франківськ, 2001. – С. 8 – 9.
12. Жданова О. Н. Кадровое обеспечение рекреационно-оздоровительной сферы / О. Н. Жданова, М. В. Данилевич, И. Б. Грибовская // Проблемы

- професійного освіти по фізической културі і спорту : матеріали ІV Міжнарод. наук.-практ. конф. – Калінінград, 2001. – С. 18–20.
13. Жданова О. Роль Центрів «Спорт для всіх» у залученні населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Наталія Тхір, Мирослава Данилевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 233–238.
  14. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури.-Львів: Українські технології, 2003.-148с.
  15. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.
  16. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська, Любов Чеховська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 81 – 87.
  17. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
  18. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
  19. Романчук О. В. Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні / Романчук О. В., Данилевич М.В., Гуцуляк В. Р. // Молодий вчений. – 2020. – № 3.2 (79.2) – С. 77 – 81. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.2-18>.
  20. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
  21. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. - 78 с.
  22. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001, -272с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. 1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9448>
2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7088>
3. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
4. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П.

<https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>

5. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9493>

6. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10469>

7. Фізкультурно-оздоровчі заняття в виробничій сфері : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 24 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10470>