

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти – перший

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 01 «Освіта»

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма – Оздоровча фізична культура

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

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 4, семестр – 7

Компонент освітньої програми – обов'язкова.

Дні занять – відповідно розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Грибовська Ірина Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професорка кафедри фітнесу та рекреації.

Контактна інформація:

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

e-mail: recreation@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Дисципліна містить 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 фізичної культури і спорту 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; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів фізкультурно-оздоровчих занять (циклічних вправ, різновидів гімнастики, спортивних ігор тощо).

Об'єктом дослідження є: фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
ТЕМА 1. Основи оздоровчої фізичної культури дорослого населення	10	2	2	6	<ul style="list-style-type: none"> - формування і сучасний зміст навчального предмету; - термінологічну базу науки управління; - завдання і напрями виробничої фізичної культури; - організаційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та відпочинку дорослого населення.
ТЕМА 2. Теоретичні засади міжнародного руху «Спорт для всіх»	14	2	2	10	<ul style="list-style-type: none"> - історію розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”; - зміст діяльності міжнародних організацій, які розвивають рух “Спорт для всіх”; - досвід організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення в зарубіжних країнах; - зміст діяльності центрів фізичного здоров’я населення в Україні. - характеристики керуючої, результуючої та забезпечувальної підсистем; - характеристики фізкультурно-оздоровчих послуг та вимоги до їхнього надання; - етапи пропаганди, її завдання і принципи проведення; - форми пропагандистської діяльності; - принципи проведення реклами в оздоровчій роботі та засоби її розповсюдження. - способи нормування фізичної активності; - фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану людини; - методи визначення рівня фізичного стану людини; - структура та зміст оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану; - особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за фізичними та фізіологічними показниками. - особливості застосування циклічних вправ в оздоровчому тренуванні; - особливості методики використання спортивних ігор, як засобу оздоровлення; - особливості дозування навантаження в заняттях спортивними іграми; характеристики оздоровчих гімнастичних систем. - вікову періодизацію життя дорослого населення; - методику оздоровчого тренування осіб зрілого віку; - методику фізкультурно-оздоровчих занять з людьми старшого віку; - особливості методики оздоровчого тренування
ТЕМА 3. Менеджмент і маркетинг в оздоровчій фізичній культурі	14	2	2	10	
ТЕМА 4. Рівень фізичного стану як основа програмування оздоровчих занять	14	2	2	10	
ТЕМА 5. Методика використання циклічних вправ, спорт. ігор та гімнастичних систем у фізкультурно-оздоровчих заняттях дорослих	22	2	6	14	
ТЕМА 6. Особливості організації та методика проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	16	2	4	10	

					жінок; - мету, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять.
Усього годин	90	12	18	60	

Формування програмних компетентностей

Уміння:

- визначати рівень фізичного стану людини;
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ для осіб різного віку, статі і рівня фізичного стану;
- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення про організацію освітнього процесу 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. 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 : навч. посіб. / Жданова О. М. та ін. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
3. Грибовська І. Б. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури / І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. – Львів, 2003. – С. 4 – 14.
4. Данилевич М. В. Концепція професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М.В. Данилевич // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 3К(84). – С. 146–149.
5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” : Указ Президента від 09.02.2016 р., № 42/2016.

Допоміжна:

1. Данилевич М. В. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М.В. Данилевич // Наукові записки Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки : [зб. наук. пр.]. – Бердянськ, 2017. – Вип. 2. – С. 207–212.
2. Данилевич М. В. Реалізація компетентнісного підходу у процесі підготовки фізкультурних фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2017. – С. 51–52.
3. Данилевич М. Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої роботи / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 9(79)16. – С. 33 – 36.
4. 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. – Geneva, 2014. – P. 122 – 125.
5. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. В. Данилевич, І. Б.Грибовська, В. О. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 17. – С. 81 – 85.
6. 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 III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 22.
7. 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 – 211.
8. 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.
9. 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.
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. Комп'ютерна програма „ДПМ”: моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : а. с. № 79484 / Данилевич Мирослава Василівна, Приступа Євгеній Никодимович, Мельник Євгеній Ігорович. – Заявл. 01.06.18.
12. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
13. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 с.
14. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 22 с.
15. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с.
16. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с.
17. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с.
18. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.
19. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989, – 168 с.
20. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Приступа Євген, Куриш Назарій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
21. Свістельник І. Здоровий спосіб життя : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2011. – 337 с.
22. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов Всемир. организации здравоохранения / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : НУФВСУ, 2013. – 528 с.
23. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 7(89). – С. 19–22.
24. Фізкультурно-оздоровчі заняття в виробничій сфері : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 24 с.
25. Фізкультурно-оздоровчі заняття на селі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 13 с.
26. Kryshchanovych S. The integration of the content of training future managers of physical culture and sport in formation of professional competence=Інтеграція змісту навчання майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту у формуванні професійної компетентності / Kryshchanovych S., Prystupa E., Slobozhaninov P. // The scientific heritage. – 2019. – Vol. 2, N 39. – P. 43–46.
27. Muszkieta R. Specjalista rekreacji i specjalista turystyki-kształcenie, kompetencje, mozliwosci zawodowe / Radoslaw Muszkieta, Eugeniusz Prystupa, Aleksander

Skaliy // Kształcenie kadr w zakresie kultury fizycznej / red. nauk. Radoslaw Muszkiet, Marek Napierala, Aleksander Skaliy, Walery Zukow. Seria : Monografie. – Poznan, 2009. – N. 3. – S. 5–10.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
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=utf-8&oe=utf-8&client=firefox->
4. 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>
5. Спорт для всіх : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2020. - 50 с. - Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24515>