

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ 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

Робоча програма з дисципліни «Теоретичні і методичні основи рухової активності» для студентів III курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт.

I семестр (денна та заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Ріпак М.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від “27” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

(підпис)

(Боднар І.Р.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3			
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8-9	Рівень вищої освіти: бакалавр	14 год.	14 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	16 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	60 год.
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теоретичні і методичні основи рухової активності» є формування у студентів знань для вирішення проблемних професійних завдань у галузі «фізичне виховання і спорт», формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

У результаті вивчення курсу «Теоретичні і методичні основи рухової активності» студенти повинні **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.

Студенти повинні **вміти**: творчо використовувати отримані знання з теорії і методики організації рухової активності при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей осіб різного віку; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; оцінювати і аналізувати рівень рухової активності осіб різного віку; формувати в осіб різного віку систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях руховою активністю, навички ведення здорового способу життя; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем рухової активності осіб різного віку.

3. Програма навчальної дисципліни МОДУЛЬ 1

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

Тема 1: Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя.

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

Тема 2: Рухова активність і здоров'я 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.

Тема 3: Рухова активність як засіб фізичного виховання.

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

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

Тема 4: Форми залучення людей різного віку до рухової активності.

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

Тема 5: Особливості рухової активності школярів та студентів.

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

Тема 6: Особливості рухової активності дорослих жінок.

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

Тема 7: Особливості рухової активності осіб пенсійного віку.

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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	с	с.р.		л	с	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Рухова активність - основа здорового способу життя.								
Тема 1. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 2. Реалізація національної стратегії з оздоровчої рухової активності.	8	-	2	6	8	-	2	6
Тема 3. Рухова активність і здоров'я населення.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 4. Рухова активність як засіб фізичного виховання.	12	2	2	8	12	2	2	8
Разом за змістовим модулем 1	40	6	8	26	40	6	8	26
Змістовий модуль 2. Особливості рухової активності у різні вікові періоди.								
Тема 5. Форми залучення людей різного віку до рухової активності.	13	2	2	9	13	2	2	9
Тема 6. Особливості рухової активності школярів та студентів.	12	2	2	8	12	2	2	8
Тема 7. Особливості рухової активності дорослих жінок.	12	2	2	8	12	2	2	8
Тема 8. Особливості рухової активності осіб пенсійного віку.	13	2	2	9	13	2	2	9
Разом за змістовним модулем 2	50	8	8	34	50	8	8	34
Разом	90	14	16	60	90	14	16	60

5. 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

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Ознайомитися з поняттями «здоровий спосіб життя», «здоров’я», складовими здорового способу життя.	9	9
2	Підготуватись до дискусії «Сучасні підходи до тлумачення понять: «фізична активність», «рухова активність», «фізкультурна активність».	9	9
3	Традиції української народної культури, як передумова формування культури рухової активності.	8	8
4	Підготуватись до дискусії «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».	9	9
5	Рухова активність і вільний час осіб різного віку.	8	8
6	Проаналізувати вплив рухової активності дорослих жінок на якість їхнього життя.	8	8
7	Рухова активність осіб пенсійного віку: завдання і засоби.	9	9
	Разом	60	60

7. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 - Вплив рухової активності на здоров'я людини.
 - Раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.
 - Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.
 - Вплив рухової активності дорослих жінок на якість їхнього життя.
 - Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.
 - Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.

Підсумковий контроль – залік (І семестр – денна форма навчання).

9. Залікові вимоги

1. Характеристика понять «здоровий спосіб життя», «здоров'я».
2. Складові здорового способу життя, їх характеристика.
3. Сучасні підходи до тлумачення понять: «фізична активність», «рухова активність», «фізкультурна активність».
4. Гіпокінезія як чинник ризику захворювання.
5. Раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.
6. Вплив рухової активності на здоров'я людини.
7. Характеристика «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
8. Важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності.
9. Рекомендовані рівні рухової активності для здоров'я для осіб різного віку.
10. Традиції української народної культури, як передумова формування культури рухової активності.
11. Поняття про засоби фізичного виховання.
12. Класифікація засобів фізичного виховання.
13. Методи визначення рухової активності.
14. Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном.
15. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.
16. Рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів.
17. Ставлення учнів та студентів до рухової активності.

18. Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.
19. Порівняння рухової активності школярів України та інших країн (за вибором).
20. Місце рухової активності у способі життя дорослого населення.
21. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.
22. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками.
23. Актуальні проблеми рухової активності людей пенсійного віку та шляхи їхнього вирішення.
24. Вплив рухової активності на організм людей пенсійного віку.
25. Завдання та види рухової активності для людей пенсійного віку.
26. Рухова активність і якість життя людини.
27. Рухова активність і вільний час дорослих людей.
28. Раціональні параметри рухових режимів дорослого населення з різним рівнем фізичного здоров'я.
29. Вплив способу життя на здоров'я людини.
30. Рівень знань дорослого населення з питань організації рухової активності.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Критерії оцінки	Модуль 1
	Максимальна сума балів
Активність студента на занятті: виступи, доповнення, участь у диспутах (0-5 бала за заняття)	40
Самостійна підготовка додаткової інформації з теми (0-3 бали за заняття)	24
Підсумкова контрольна робота	20
Реферат	16
Максимальна сума за модуль	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. - К. : Здоров'я, 1989. -21 б с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – 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. Маріюнда, 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.