

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Теоретичні і методичні основи рухової активності»

Силабус розроблений для здобувачів рівня освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта, спеціальності 017 фізична культура і спорт (освітня програма «Фізична культура різних груп населення»).

Навчальна дисципліна входить до нормативного компоненту освітньої програми. Її викладають у 5 семестрі очної форми навчання. Відповідно до навчального плану дисципліні відведено 3 кредити. Загальна кількість годин - 90, з них: аудиторних - 30 год., самостійної роботи студента - 60 год. Матеріал поділено на 1 модуль, виокремлено 2 змістові модулі. Вид контролю - залік.

Керівник курсу



Ріпак Мар'яна Олексіївна - доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Контактна інформація:

Адреса: Львів, 79007, вул. Костюшка, 11, ЛДУФК імені Івана Боберського, авд. 201, тел. (032)2603257,

e-mail: m.ripak.27@gmail.com

Консультації: вівторок, четвер 15:00-16:00, авд. 201

Опис дисципліни

Курс «Теоретичні і методичні основи рухової активності» розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовки фахівців галузі 01 Освіта, спеціальності 017 фізична культура і спорт (освітня програма «Фізична культура різних груп населення»).

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;

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.

Пререквізити. Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів анатомії, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, кінезіології, основи медичних знань та інших курсів.

Постреквізитів не існує. Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувачів рівня освіти бакалавр.

Навчальний контент

№	Теми	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя.	Знати: характеристику понять «здоровий спосіб життя» та «рухова активність»; гіпокінезія як чинник ризику захворювання; раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.	Ознайомитись із сучасним тлумаченням вихідних понять, раціональними обсягами рухової активності для осіб різного віку.	Записи в зошиті, виступ з доповіддю	3, 9, 11, 12, 14, 16, 20
2	Реалізація національної стратегії з оздоровчої рухової активності.	Знати і вміти аналізувати Національну стратегію з оздоровчої рухової активності.	Підготувати реферат на тему: «Перспективи розвитку програм для залучення людей до спеціально організованої рухової активності»	Реферат	10, 23
3	Рухова активність і здоров'я населення.	Знати вплив рухової активності на здоров'я людини; національні і регіональні рекомендації щодо рухової активності; рекомендовані рівні рухової активності для осіб різного віку.	Підготувати інформацію про сучасні рекомендації щодо рухової активності різних груп населення.	Виступ з доповіддю, участь в обговоренні	1, 3, 5, 6, 9, 13, 19, 24
4	Рухова активність як засіб фізичного виховання.	Знати засоби фізичного виховання; класифікацію засобів фізичного виховання; методи визначення рухової активності.	Ознайомитись із сучасними методиками визначення рухової активності.	Записи в зошиті, участь в обговоренні	14, 18, 20, 29
5	Форми залучення людей різного віку до рухової активності.	Знати і вміти характеризувати форми залучення населення до рухової активності.	Ознайомитись із сучасним формами рухової активності для осіб різного віку.	Конспект, виступ із доповіддю	5, 7, 14, 17, 20, 25
6	Особливості рухової активності школярів та студентів.	Знати особливості рухової активності та стан здоров'я школярів і студентів; ставлення учнів та студентів до рухової активності; шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.	Розробити тижневий руховий режим для певної вікової групи.	Записи в зошиті, виступ з доповіддю ю	2, 4, 7, 15
7	Особливості	Знати методичні особливості проведення	Скласти орієнтований план	Конспект, участь	7, 15, 26, 27,

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТiМФК

	рухової активності дорослих жінок.	фізкультурно-оздоровчих занять із жінками; стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності.	фізкультурно-оздоровчого заняття із жінками.	в обговоренні	32
8	Особливості рухової активності осіб пенсійного віку.	Знати 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.	Добрати вправи для занять руховою активністю з людьми пенсійного віку.	Конспект, участь в обговоренні	2, 7, 21, 22, 28, 30, 31

Літературні джерела

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

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

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

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивно-активності / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивно-медичної та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.

28. 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.

29. 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.

30. 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/sns.v.2016-1.009.

31. 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.

32. 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.

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації – обов’язково послатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Moodle).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання заліку відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних, семінарських занять є обов’язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у

змаганнях) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика оцінювання

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) усіх занять;
- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;
- активна і продуктивна участь у семінарських заняттях (відповіді на запитання, доповнення);
- складання підсумкових тестів.
- вчасне виконання домашніх завдань.

Студент може отримати додаткові бали за участь у конференціях, конкурсах і олімпіадах, за публікування наукових статей.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Участь в заняттях впродовж семестру складає 100% від загальної оцінки. Залік – усний згідно з переліком питань.

Лекційні заняття. Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то очікую, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20063>).

Семінарські заняття. На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно виконати домашні письмові завдання (до відповідної теми). Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань, активну участь під час їх обговорення, написання контрольної роботи.

Вимоги до домашніх робіт. Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у

методичному посібнику (репозитарій бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5047>).

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	задовільно	
68-74	D		
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

Завдання для підсумкового контролю

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.

Електронне навчання в системі MODLE

Спілкування та отримання допомоги

Робочий час

Будь ласка, приходьте поговорити з нами, якщо у вас є питання щодо проблем. Заплановані робочі години - найкращий час для зустрічі з нами, але ми можемо домовитись про зустрічі зі студентами, які не можуть зустрітись протягом цих годин. Офісні години доцента Ріпак М.О. - четвер з 14:15 до 15:30.

Технічні питання щодо курсу будуть оголошені протягом першого тижня заняття.

Веб-сайт електронної пошти та курсових робіт

Очікується, що студенти матимуть доступ до електронної пошти та часто перевірятимуть її. Ми будемо використовувати електронну пошту, щоб надсилати оголошення в клас за потребою. Я настійно віддаю перевагу електронному листу по телефону як засобу спілкування про курс. Якщо щось про курс вирішено по телефону або особисто, я можу попросити вас звернутися до електронного листа, що підтверджує нашу розмову. Навчальний план, слайди лекцій, які прочитані та інша відповідна інформація буде зберігатися на веб-сайті курсової роботи. Будь ласка, повідомте технічну допомогу або мене, якщо на веб-сайті курсу є технічні проблеми з матеріалом, інакше ми вважатимемо, що всі студенти мають доступ до читання та інших матеріалів курсу.

Головними формами роботи з навчальної дисципліни «Теоретичні і методичні основи рухової активності» є: лекційні, семінарські заняття та самостійна робота студентів, яка передбачає крім самопідготовки, написання конспектів, підготовка реферату.

№	Теми	Питання	Література
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.	3, 9, 11, 12, 14, 16, 20
2	Реалізація національної	Аналіз рухової активності населення України у стратегії.	10, 23

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТіМФК

	стратегії з оздоровчої рухової активності.	Плани і перспективи розвитку програм для залучення людей до спеціально організованої рухової активності (аналіз національної стратегії).	
3	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.	1, 3, 5, 6, 9, 13, 19, 24
4	Рухова активність як засіб фізичного виховання.	Поняття про засоби фізичного виховання. Класифікація засобів фізичного виховання. Методи визначення рухової активності.	14, 18, 20, 29
5	Форми залучення людей різного віку до рухової активності.	Рекомендації щодо рухової активності в Україні та за кордоном. Характеристика форм залучення населення до рухової активності.	5, 7, 14, 17, 20, 25
6	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.	2, 4, 7, 15
7	Особливості рухової активності дорослих жінок.	Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. Методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками.	7, 15, 26, 27, 32
8	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.	2, 7, 21, 22, 28, 30, 31

