

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра Фітнесу та рекреації**

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАМА**

**НОРМАТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**підготовки** бакалаврів  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** 017 Фізична культура і спорт

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровча фізична культура» для студентів 4 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Розробники:

Грибовська І. Б. - професор, к. фіз. вих.

Данилевич М. В. - доцент, к. фіз. вих.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу і рекреації

Протокол від “31” серпня 2018 року

Завідувач кафедри Фітнесу та рекреації \_\_\_\_\_ (Жданова О. М.)

## ВСТУП

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:**– 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:

- 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 проведення фізкультурно-оздоровчих занять та масових фізкультурно-спортивних заходів з дорослим населенням;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів фізкультурно-оздоровчих занять (циклічних вправ, різновидів гімнастики, спортивних ігор тощо).

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні поняття і терміни;
- сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням;
- зміст законодавчих та програмних документів розвитку фізичної культури і спорту;
- структурну побудову та зміст діяльності Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
- сутність пропаганди та реклами фізкультурно-оздоровчих послуг;
- методи визначення рівня фізичного стану людини;
- особливості різних засобів оздоровлення: циклічних, гімнастичних вправ, спортивних ігор;
- специфіку проведення оздоровчого тренування з особами різного віку та статі;
- особливості ОФК за місцем роботи, проживання та відпочинку дорослого населення.

### **вміти:**

- проводити рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг
- визначати рівень фізичного стану (РФС) людини
- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ

- проводити заняття оздоровчої спрямованості з особами різного віку, статі і РФС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності дорослого населення**

#### **ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ:**

##### **Тема 1. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (2 год.).**

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база розвитку ОФК. Оздоровча фізична культура за місцем роботи, проживання та відпочинку дорослого населення.

##### **Тема 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МІЖНАРОДНОГО РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» (2 год.).**

Виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”. Міжнародні організації, які розвивають рух «Спорт для всіх». Досвід розвитку «Спорту для всіх» в зарубіжних країнах. “Спорт для всіх” в Україні.

##### **Тема 3. МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ (2 год.).**

Складники системи менеджменту та маркетингова діяльність в ОФК. Пропаганда в ОФК: етапи, завдання і принципи проведення та форми. Рекламна діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій.

##### **Тема 4. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (2 год.).**

Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування. Способи нормування організованої рухової активності. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Методи визначення рівня фізичного стану. Окремі характеристики оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану, контроль за впливом фізичних навантажень на організм.

##### **Тема 5. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ, СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ГІМНАСТИЧНИХ СИСТЕМ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ ДОРΟΣЛИХ (2 год.).**

Циклічні вправи в оздоровчому тренуванні. Оздоровче тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах, їзда на велосипеді як засоби оздоровлення. Застосування плавання в оздоровчому тренуванні. Особливості методики використання спортивних ігор, як засобу оздоровлення. Дозування навантаження

в заняттях спортивними іграми. Коротка характеристика оздоровчих гімнастичних систем.

## **Тема 6. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ (2 год.).**

Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення. Планування змісту ОТ в залежності від РФС, поняття про тренувальний ефект. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посібник / О. М. Жданова, А. М. Тучак, І. В. Котова, В. І. Поляковський. – Луцьк, “Вежа”, 2000. – 248 с.

#### **Допоміжна**

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. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособ. Для студ. институтов и факультетов физ. Культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2001. – 67 с.
3. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова / . – Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
4. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Київ : Здоров'я, 1989, – 168с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. – режим доступу : <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox->

### **4. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах:

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит.

## 5. Екзаменаційні вимоги

1. Визначення понять “організація”, “методика”, “оздоровча фізична культура” (ОФК), “оздоровче тренування” (ОТр). Мета, зміст та особливості вибору фізичних вправ для ОТр.
2. Визначення поняття “фізична рекреація”, “здоров’я”. Структура здоров’я. Основні характеристики та завдання фізичної рекреації.
3. Визначення поняття “рухова активність” (РА), її види. Способи визначення раціональних обсягів РА.
4. Визначення поняття “виробнича фізична культура” (ВФК). Завдання та напрями ВФК. Класифікація груп професій за характером праці для проведення ВФК.
5. Форми виробничої гімнастики та їх характеристика.
6. Характеристика форм післяробочого відновлення.
7. Характеристика форм занять фізичними вправами профілактичної спрямованості та професійно-прикладної фізичної підготовки.
8. Організація ФОД у соціально-побутовій сфері.
9. Завдання та зміст діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”.
10. Історія розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”. Основні вимоги до формування оздоровчих програм для країн - учасниць руху “Спорт для всіх”.
11. Характеристика організацій, які розвивають рух «Спорт для всіх». Роль МОКу в розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”.
12. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Фінляндії.
13. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Німеччині.
14. Досвід розвитку «Спорту для всіх» у Франції.
15. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Японії.
16. Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчий менеджмент” (ФОМ). Структура системи ФОМ. Характеристики та повноваження підсистем.
17. Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчі послуги” (ФОП). Характеристики ФОП. Вимоги до надання ФОП.
18. Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчий маркетинг”. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
19. Визначення поняття “пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності” (ФОД). Етапи, завдання та принципи проведення пропаганди ФОД.
20. Форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.
21. Визначення поняття “реклама ФОД”. Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність. Характеристика основних елементів рекламних кампаній. Сучасні засоби розповсюдження реклами.
22. Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізичними і фізіологічними показниками.
23. Варіанти визначення поняття “фізичний стан” (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.

24. Методи визначення рівня ФС людини.
25. Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС
26. Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня ФС. Спрямованість та кратність занять в тижневому мікроциклі залежно від рівня ФС людини.
27. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять та методичні умови проведення. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
28. Характеристика плавання як засобу оздоровлення. Особливості програмування занять.
29. Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Особливості програмування та методика проведення ОТр з використанням спортивних ігор.
30. Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи та популярних фітнес-класів.
31. Методика використання вправ стретчингу в оздоровчих цілях.
32. Основи методики оздоровчого тренування силової спрямованості.
33. Загальна характеристика шейпінгу як сучасної оздоровчої системи.
34. Методика ОТр осіб першого та другого періодів зрілого віку.
35. Методика проведення ОТр із чоловіками другого періоду зрілого віку.
36. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку.
37. Врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні ОТ з жінками.
38. Особливості організації і методики проведення занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
39. Характеристика дихальної гімнастики О.Стрельнікової.
40. Характеристика спірокультури В.Бутейка.
41. Характеристика системи оздоровлення академіка О.Мікуліна.
42. Система зміцнення хребта за методом Р.Маккензі.
43. Характеристика індійської системи оздоровлення “йога”.
44. Особливості використання вправ “Хатха-йога” з метою оздоровлення.
45. Сутність китайської гімнастики “тайдзіцюань”.
46. Характеристика китайської системи оздоровлення “цигун”.
47. Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
48. Завдання та методи первинного контролю.
49. Завдання та методи оперативно-поточного контролю.
50. Завдання та методи етапного контролю за оздоровчою ефективністю занять.
51. Самоконтроль рівня фізичного стану.