

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра Фітнесу та рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

напрямок підготовки 6.010201 - Фізичне виховання

рівень освіти: бакалавр

Робоча програма з «Оздоровчої фізичної культури»

Розробники:

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

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу і рекреації

Протокол №1 від “31” серпня 2018 року

Завідувач кафедри Фітнесу та рекреації _____ (Жданова О. М.)

“31” серпня 2018 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ОКР	Хар-ка навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів-13		Нормативна	
Модулів –1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>6.010201 Фізичне виховання</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		4-й	5-й
Інд. науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		8-й	9-10-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітній рівень: бакалавр	12 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	60 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид контролю: іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:– 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:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних соціальних верств дорослого населення;
- сформувати 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 ФКіС;
 - 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, сп. ігор;
 - специфіку проведення оздоровчого тренування з особами різного віку та статі;
 - особливості ОФК за місцем роботи, проживання та відпочинку дорослого населення.
 - сутність авторських та східних систем оздоровлення.
- вміти:**
- проводити рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг
 - визначати рівень фізичного стану 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності дорослого населення

ЗМІСТ МОДУЛЯ: ЛЕКЦІЇ:

Тема 1. Введення в оздоровчу фізичну культуру дорослого населення (2 год.).

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

Тема 2. Рух «Спорт для всіх» у світі та Україні (2 год.).

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

Тема 3. Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг (2 год.).

Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг та вимоги до їх надання. Етапи пропаганди, завдання, принципи та форми проведення пропагандистської діяльності. Реклама у фізкультурно-оздоровчій роботі, принципи її проведення та засоби розповсюдження.

Тема 4. Зміст оздоровчих занять і поняття про рівень фізичного стану (2 год.).

Вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Окремі характеристики оздоровчого тренування у залежності від рівня фізичного стану.

Тема 5. Методика використання різних засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях (2 год.).

Циклічні вправи в оздоровчому тренуванні. Особливості методики використання спортивних ігор як засобу оздоровлення. Коротка харухова активність як характеристика оздоровчих гімнастичних систем.

Тема 6. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі (2 год.).

Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Мета, завдання та види контролю.

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	пр	інд	с.р.		л	с	пр	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення												
Тема 1. Введення в оздоровчу фізичну культуру дорослого населення	5	2	2				8	2	2			
Тема 2. Рух «Спорт для всіх» у світі та Україні	10	2	2		5	4	11	2			5	4
Тема 3. Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг	6	2		2	5	2	6	2		2		4
Тема 4. Зміст оздоровчих занять і поняття про рівень фізичного стану	4	2		2	5	2	4	2				4
Тема 5. Методика використання різних засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях	13	2	2	4	5		13	2		2	5	4
Тема 6. Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі	5	2	2		5	2	12	2	2			4
Усього годин	90	12	8	10	50	10	90	12	4	4	60	20

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна)	Кількість годин (заочна)
1	Оздоровча фізична культура в середовищі дорослого населення	2	2
2	Діяльність руху «Спорт для всіх»	2	
3	Особливості організації та методики проведення оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор	2	2
4	Узагальнення теоретико-методичних основ фізкультурно - оздоровчої діяльності з дорослим населенням	2	
РАЗОМ		8	4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна)	Кількість годин (заочна)
1	Організаційні засади надання фізкультурно-оздоровчих послуг	2	2
2	Характеристика фізичного стану як основи проведення оздоровчих занять	2	
3	Методика проведення оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ	2	
4	Особливості проведення занять з використанням оздоровчих видів гімнастики	2	
5	Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку та статі	2	2
РАЗОМ		10	4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна)	Кількість годин (заочна)
1	Програмно-нормативні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності. Конспекти самопідготовки.		4
2	Досвід організації спорту для всіх в європейських країнах (реферат).	4	4
3	Методи визначення рівня фізичного стану людини. Конспекти самопідготовки. Розрахунок власного рівня фізичного стану.	4	4
4	Особливості методики занять різновидами оздоровчої гімнастики. Конспекти самопідготовки.	1	4
5	Організація і методика проведення занять з особами різного віку і статі. Конспекти самопідготовки.	1	4
РАЗОМ		10	20

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

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:

Особливості діяльності центрів «Спорт для всіх» в Україні (реферат)

Використання авторських та східних систем оздоровлення (реферат)

9. 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.

10. Екзаменаційні вимоги

Екзаменаційні вимоги з дисципліни «Оздоровча фізична культура» для студентів 4 курсу напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання

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

- 22.Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчий маркетинг”. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
- 23.Визначення поняття “пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності” (ФОД). Етапи проведення пропаганди ФОД.
- 24.Завдання та принципи проведення пропаганди ФОД.
- 25.Форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.
- 26.Визначення поняття “реклама ФОД”. Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність.
- 27.Характеристика основних елементів рекламних кампаній Сучасні засоби розповсюдження реклами.
- 28.Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізичними показниками.
- 29.Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізіологічними показниками.
- 30.Варіанти визначення поняття “фізичний стан” (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.
- 31.Методи визначення рівня ФС людини.
- 32.Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС
- 33.Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня ФС.
- 34.Спрямованість та кратність занять в тижневому мікроциклі залежно від рівня ФС людини.
- 35.Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять.
- 36.Методичні умови проведенням оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
- 37.Характеристика плавання як засобу оздоровлення. Особливості програмування занять.
- 38.Спортивні ігри як засіб оздоровлення Особливості програмування занять.
- 39.Методика проведення ОТр з використанням спортивних ігор.
- 40.Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи.
- 41.Характеристика популярних фітнес-класів.
- 42.Методика використання вправ стретчингу в оздоровчих цілях.
- 43.Основи методики оздоровчого тренування силової спрямованості.
- 44.Загальна характеристика шейпінгу як сучасної оздоровчої системи.
- 45.Методика ОТр осіб молодіжного віку.
- 46.Методика проведення ОТр із чоловіками 40-55 років.
- 47.Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку.
- 48.Врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні ОТ з жінками.
- 49.Особливості організації і методики проведення занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
- 50.Характеристика дихальної гімнастики О.Стрельнікової та спірокультури В.Бутейка.
- 51.Система зміцнення хребта за методом Р.Маккензі.
- 52.Характеристика індійської системи оздоровлення “йога”.

53. Сутність китайських систем оздоровлення “цигун” та “тайдзіцюань”.
54. Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
55. Завдання та методи первинного контролю.
56. Завдання та методи оперативно-поточного контролю.
57. Завдання та методи етапного контролю за оздоровчою ефективністю занять.
58. Самоконтроль рівня фізичного стану.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	50
2	2	3	12	3	6	3	3	16	

- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-2 бали (Мах=16 балів.);
- Оцінка 5 – 2 б.; Оцінка 4 – 1,5 б
- Оцінка 3 – 1 б.; Оцінка 2 – 0 б
- Письмові роботи -5 робіт, кожна від 0 до 1 балів (Мах=5 балів.)
- Реферат – 1 (від 0 до 4 балів)
- Контрольна робота №1– від 0 до 10 балів (Мах=10 балів)
- Контрольна робота №2– від 0 до 15 балів (Мах=15 балів)
- Максимальна сума балів за модуль – 50 балів. Мінімальна – 17,5 балів.

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		
61-67	E	задовільно	
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

12. Методичне забезпечення

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності дорослого населення

Семінарські і практичні заняття :

1. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДОВИЩІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (2 год.).

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база ОФК: Закон України про фізичну культуру і спорт; Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Оздоровча фізична культура за місцем роботи. Завдання та напрями виробничої фізичної культури. Форми післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань. Професійно-прикладна фізична підготовка. Організаційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи проживання та відпочинку дорослого населення.

2. ДІЯЛЬНІСТЬ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» (2 год.)

Історія розвитку міжнародного руху "Спорт для всіх". Міжнародні організації, які розвивають рух "Спорт для всіх". Досвід організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення в зарубіжних країнах: Фінляндії, Франції, Німеччині, Японії, Канаді. "Спорт для всіх" в Україні: завдання та зміст діяльності центрів фізичного здоров'я населення.

3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ НАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ (2 год.).

Менеджмент фізкультурно-оздоровчих послуг. Характеристика керуючої, результуючої та забезпечувальної підсистем. Характеристики фізкультурно-оздоровчих послуг (ФОП). Вимоги до надання ФОП. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів. етапи пропаганди, її завдання і принципи проведення; форми пропагандистської діяльності; реклама та принципи її проведення в оздоровчій роботі; засоби розповсюдження реклами та оцінка її ефективності.

На 2 годині заняття студенти, за завданням викладача, складають рекламу одного із видів фізкультурно-оздоровчих занять.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (2 год.).

На 1-годині заняття розглядаються наступні питання: Порівняльний аналіз оздоровчої ефективності окремих фізичних вправ. Способи нормування фізичної активності. Варіанти визначення поняття "фізичний стан". Фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану (РФС) людини. Методи визначення рівня фізичного стану людини. Структура та зміст оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану. Типові варіанти змісту програм оздоровчого тренування. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за фізичними та фізіологічними показниками.

На 2 годині заняття студенти пишуть контрольну роботу.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ (2 год).

На 1 годині заняття розглядаються наступні питання: Ходьба та біг як засоби оздоровлення. Характеристика програм оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Оздоровча ефективність ходьби на лижах. Особливості програмування оздоровчого тренування із використанням ходьби на лижах. Оздоровчі можливості їзди на велосипеді. Плавання як засіб оздоровлення та загартування. Методичні умови забезпечення оздоровчого ефекту занять плаванням. Особливості програмування занять з плавання.

На 2 годині заняття студенти, за завданням викладача, Розраховують рівень фізичного стану та складають програму оздоровчого тренування з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану за методикою К. Купера (рівень фізичного стану задається викладачем).

6. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНИХ ІГОР (2 год).

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНИХ ІГОР (2 год).

Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я. Особливості дозування навантаження в оздоровчому тренуванні із використанням спортивних ігор. Особливості методики проведення занять спорт. іграми в оздоровчих цілях.

На 2 годині заняття розглядається зміст авторських та східних систем оздоровлення за рефератами, які підготовлені студентами.

Системи оздоровлення академіка Амосова та академіка О.Мікуліна. Особливості спірокультури В.Бутейка. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики О.Стрельнікової. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Особливості методики навчання і організації занять за системою індійської йоги. Коротка характеристика китайської дихальної гімнастики цигун. Особливості китайської оздоровчої системи тайдзіцюань.

7. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ (2 год).

На 1-годині заняття розглядаються наступні питання: Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики. Особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення. Атлетична гімнастика, як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тіло будови. Особливості використання стретчингу в оздоровчих цілях. Різновиди танцювальної аеробіки як популярний засіб зміцнення здоров'я.

На 2 годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс танцювальної аеробіки.

8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ (2 год).

На першій годині заняття розглядаються наступні питання: Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення.

Анатомо-фізіологічні особливості осіб молодіжного віку. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості організації оздоровчих занять з жінками.

На 2-годині заняття студенти складають конспект оздоровчого заняття для осіб різних вікових груп (вік та вид занять - за завданням викладача).

9. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ОСНОВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ (2 год).

На першій годині заняття розглядаються наступні питання Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні (ОТр). Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану (РФС).

На 2-годині заняття студенти пишуть підсумкову контрольну роботу.

13. Рекомендована література

Базова:

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. посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Мильнер Е.Г. Формула життя: Медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури. – Москва: Фізкультура і спорт, 1991. – 112 с.

2. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.

3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – Киев: Здоров'я, 1989, – 168с.

14. 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. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox->