

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

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.