

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф.

Жданова О.М.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ
СТУДЕНТІВ 5 курсу факультету післядипломної та заочної освіти
Рівень вищої освіти «бакалавр»**

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни «Оздоровча фізична культура».

Отримати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;

Перевірка знань студентів з певної теми навчальної дисципліни.

Після вибору теми контрольної роботи необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов'язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначено заклад вищої освіти та факультет; нижче - тема, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи подається план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом

Тема 1. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

1. Сутність виробничої фізичної культури. Основні завдання та напрями.
2. Класифікація професій за характером праці.
3. Характеристика форм виробничої гімнастики
4. Форми після робочого відновлення та профілактики професійних захворювань.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка: завдання, зміст та форми проведення.
6. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у сільськогосподарському виробництві

Тема 2. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у соціально-побутовій сфері

1. Завдання та зміст діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"
2. Аналіз форм проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в соціально-побутовій сфері.
3. Структурна побудова та зміст діяльності обласних та міських центрів "Спорт для всіх"
4. Особливості організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в місцях масового відпочинку

Тема 3. Особливості створення та діяльності міжнародного руху "Спорт для всіх"

1. Історія виникнення та розвитку міжнародного руху "Спорт для всіх"
2. Роль МОК у розвитку руху "Спорт для всіх"
3. Зміст та завдання діяльності Міжнародної федерації «Спорт для всіх»
4. Характеристика груп організацій, які розвивають рух «Спорт для всіх»
5. Вимоги до формування оздоровчих програм в різних країнах-учасницях руху.
6. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в зарубіжних країнах
7. Характеристика державних та приватних зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.

Тема 4. Менеджмент фізкультурно-оздоровчих послуг

1. Характеристика керуючої, результуючої та забезпечувальної підсистем фізкультурно-оздоровчого менеджменту.
2. Характеристика фізкультурно-оздоровчих послуг (ФОП).
3. Вимоги до надання ФОП.
4. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів

Тема 5. Пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчих занять

1. Основні етапи проведення пропаганди
2. Завдання та принципи проведення пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять
3. Характеристика форм проведення пропагандистської діяльності
4. Реклама фізкультурно-оздоровчих занять та принципи її проведення
5. Засоби розповсюдження реклами фізкультурно-оздоровчих послуг
6. Оцінка ефективності проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг

Тема 6. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням.

1. Поняття здоров'я, структура здоров'я.
2. Порівняльний аналіз оздоровчої ефективності окремих фізичних вправ.
3. Способи нормування фізичної активності в оздоровчому тренуванні.
4. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за фізичними і фізіологічними показниками .

Тема 7. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

1. Діагностика фізичного стану (ФС) як основа програмування оздоровчого тренування (ОТ).
2. Методи визначення рівня фізичного стану.
3. Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня фіз. стану (макро-, мезо- та макро-цикли.)
4. Спрямованість занять в оздоровчому тренуванні в залежності від рівня фізичного стану.

Тема 8. Особливості оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ

1. Оздоровче тренування з ходьби та бігу.
2. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення.
3. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні
4. Плавання в оздоровчому тренуванні.
5. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчих заняттях з використанням циклічних вправ.
6. Методика проведення оздоровчого тренування.

Тема 9. Особливості програмування та методика оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор

1. Характеристика спортивних ігор як засобів оздоровлення дорослого населення.
2. Дозування навантаження в заняттях спортивними іграми.

3. Особливості програмування оздоровчих занять спортивними іграми.
4. Методика проведення оздоровчих занять з використанням спортивних ігор

Тема 10. Методика використання оздоровчих видів гімнастики

1. Характеристика різновидів оздоровчої гімнастики:
2. Особливості методики використання вправ атлетичної гімнастики.
3. Використання тренажерів в оздоровчому тренуванні.
4. Фітнес як засіб оздоровлення та його різновиди.

Тема 11. Особливості організації та методика проведення занять з особами різного віку та статі

1. Методика оздоровчого тренування осіб першого періоду зрілого віку
2. Методика оздоровчого тренування осіб першого періоду зрілого віку.
3. Особливості методики оздоровчого тренування чоловіків другого періоду зрілого віку.
4. Особливості методики оздоровчого тренування жінок під час вагітності та в клімактеричному періоді.
5. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку

Тема 12. Особливості методики використання нетрадиційних систем оздоровлення

1. Система оздоровлення академіка О. Мікуліна.
2. Система оздоровлення К. Дінейка
3. Особливості дихальних систем О. Стрельнікової і В. Бутейка.

Тема 13. Особливості змісту окремих авторських систем оздоровлення

1. «Режим здоров'я» академіка М. Амосова:
 - Складові «режиму здоров'я»
 - Основні методичні положення системи оздоровлення академіка М. Амосова
 - Характеристика вправ, які пропонує М. Амосов
2. Система зміцнення хребта за методом Р. Маккензі:
 - сутність системи зміцнення хребта
 - складові частини методика;
 - характеристика комплексів вправ для спини і для шії.

Тема 14. Особливості використання індійської йоги з оздоровчою метою

1. Загальна характеристика системи йога
2. Основні розділи індійської йоги: крія-, хатха-, раджа-йога.
3. Сутність хатха-йоги

Тема 15. Характеристика китайських оздоровчих систем

1. Сутність оздоровчої системи тайдзіцюань.
2. Характеристика дихальної гімнастики цигун.

Тема 16. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять

1. Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування .
2. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні (ОТр).
3. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
4. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять.
5. Самоконтроль рівня фізичного стану (РФС).

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-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и 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. – К.: 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. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox->