

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра Фітнесу та рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

(3-й розділ)

напрямок підготовки 6.010201 фізичне виховання

галузь знань 0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Робоча програма з навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура» для студентів за напрямом підготовки 6.010201 «фізичне виховання»

Розробник: к. фіз. вих., доцент Данилевич М.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Фітнесу і рекреації

Протокол № 1 від. “31” серпня 2016 року

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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ОКР	Хар-ка навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів-1,5	Галузь знань - 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини Напрямок підготовки <u>6.010201 – фізичне виховання</u>	Нормативна	
Модулів –1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		4-й	5-й
Інд. науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин - 45		8-й	9-10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		12 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		5 год.	15 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 рекреаційно-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 рекреаційно-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 та рекреації: циклічних, гімнастичних вправ, спортивних ігор;
- особливості проведення оздоровчого тренування з особами різного віку та статі;
- особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності 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 рівня фізичного стану.

3. Програма навчальної дисципліни

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

ЗМІСТ МОДУЛЯ:

ЛЕКЦІЇ:

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

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база оздоровчої фізичної культури: Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»; Закон України про фізичну культуру і спорт. 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. Розвиток “Спорт для всіх” в Україні.

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

Складники системи менеджменту та маркетингова діяльність в оздоровчій фізичній культурі. Пропаганда в оздоровчій фізичній культурі: етапи, завдання, 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 РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ (2 год.).

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

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 ОФК дор. населення	5	2	2			1	8	2	2			5
Тема 2. Діяльність руху «Спорт для всіх» в світі та в Україні	10	2	2		5	1	11	2			5	2
Тема 3. Менеджмент і маркетинг в ОФК	6	2		2		2	6	2		2		2
Тема 4. Зміст озд. занять і поняття про рівень фізичного стану	4	2		2			4	2				2
Тема 5. Методика використання циклічних вправ, спорт. ігор та гімнастичних систем у ФОЗ дорослих	13	2	2	4	5		13	2		2	5	2
Тема 6. Особливості організації та методика проведення ОЗ з особами різного віку і статі	5	2	2			1	12	2	2			2
Усього годин	45	12	8	10	10	5	45	12	4	4	10	15
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	45	12	8	10	10	5	45	12	4	4	10	15

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна)	Кількість годин (заочна)
1	Введення в оздоровчу фізичну культуру дорослого населення	2	2
2	Розвиток та функціонування руху «Спорт для всіх»	2	
3	Особливості проведення рекреаційних занять з використанням спорт. 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	Фізичний стан як основа програмування та проведення оздоровчих занять	2	
3	Методика програмування та проведення оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ	2	
4	Особливості організації та методики проведення занять оздоровчими видами гімнастики	2	
5	Організація та методика проведення рекреаційно-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	1	5
2	Досвід організації спорту для всіх в європейських країнах	1	2
3	Основи маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних клубів	1	2
4	Методи визначення рівня фізичного стану людини	-	2
5	Особливості методики занять різновидами оздоровчої гімнастики	-	2
6.	Організація і методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з особами різного віку і статі	2	2
РАЗОМ		5	15

8. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна)	Кількість годин (заочна)
1	Особливості діяльності центрів «Спорт для всіх» в Україні	5	5
3.	Використання авторських та східних систем оздоровлення	5	5
РАЗОМ		10	10

9. Тематика контрольних робіт для студентів заочної форми навчання факультету ПК ПП ПЗО

Тема 1. Характеристика системи управління оздоровчою фізичною культурою дорослого населення

1. Сучасний стан та проблеми фізкультурно--оздоровчої роботи із дорослим населенням
2. Характеристика Національної Стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».
3. Характеристика державних органів, у компетенції яких знаходиться фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення: органи законодавчої влади і органи виконавчої влади.
4. Характеристика недержавних організацій: фізкультурно-спортивні товариства; федерації, асоціації; фізкультурно-оздоровчі клуби.

Тема 2. 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 3. 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 4. 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 5. Менеджмент фізкультурно-оздоровчих послуг

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

Тема 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 Маккензі:
 - сутність системи зміцнення хребта
 - складові частини методика;
 - характеристика комплексів вправ для спини і для шії.

Тема 15. Особливості використання індійської йоги з оздоровчою метою

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

8. Характеристика форм занять фізичними вправами профілактичної спрямованості та професійно-прикладної фізичної підготовки.
9. Організація ФОД у соціально-побутовій сфері.
10. Завдання та зміст діяльності Всеукр. центру фіз. здоров'я населення "Спорт для всіх".
11. Історія розвитку міжнародного руху "Спорт для всіх". Основні вимоги до формування оздоровчих програм для країн - учасниць руху "Спорт для всіх".
12. Характеристика організацій, які розвивають рух «Спорт для всіх». Роль МОКУ в розвитку міжнародного руху "Спорт для всіх".
13. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Фінляндії.
14. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Німеччині.
15. Досвід розвитку «Спорту для всіх» у Франції.
16. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Японії.
17. Визначення поняття "фізкультурно-оздоровчий менеджмент" (ФОМ). Структура системи ФОМ. Характеристики та повноваження підсистем.
18. Визначення поняття "фізкультурно-оздоровчі послуги" (ФОП). Характеристики ФОП. Вимоги до надання ФОП.
19. Визначення поняття "фізкультурно-оздоровчий маркетинг". Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
20. Визначення поняття "пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності" (ФОД). Етапи, завдання та принципи проведення пропаганди ФОД.
21. Форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.
22. Визначення поняття "реклама ФОД". Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність. Характеристика основних елементів рекламних кампаній Сучасні засоби розповсюдження реклами.
23. Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізичними і фізіологічними показниками.
24. Варіанти визначення поняття "фізичний стан" (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.
25. Методи визначення рівня ФС людини.
26. Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС
27. Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня ФС. Спрямованість та кратність занять в тижневому мікроциклі залежно від рівня ФС людини.
28. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять та методичні умови проведення. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
29. Характеристика плавання як засобу оздоровлення. Особливості програмування занять.
30. Спортивні ігри як засіб оздоровлення Особливості програмування та методика проведення ОТр з використанням спортивних ігор.
31. Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи та популярних фітнес-класів.
32. Методика використання вправ стретчингу в оздоровчих цілях.
33. Основи методики оздоровчого тренування силової спрямованості.
34. Загальна характеристика шейпінгу як сучасної оздоровчої системи.

- 35.Методика ОТр осіб першого та другого періодів зрілого віку.
- 36.Методика проведення ОТр із чоловіками другого періоду зрілого віку.
- 37.Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку.
- 38.Врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні ОТ з жінками.
- 39.Особливості організації і методики проведення занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
- 40.Характеристика дихальної гімнастики О.Стрельнікової.
- 41.Характеристика спірокультури В.Бутейка.
- 42.Характеристика системи оздоровлення академіка О.Мікуліна.
- 43.Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
- 44.Характеристика індійської системи оздоровлення “йога”.
- 45.Особливості використання вправ “Хатха-йога” з метою оздоровлення.
- 46.Сутність китайської гімнастики “тайдзіцюань”.
- 47.Характеристика китайської системи оздоровлення “цигун”.
- 48.Мета, завдання та види контролю в практиці ОТ.
- 49.Завдання та методи первинного контролю.
- 50.Завдання та методи оперативно-поточного контролю.
- 51.Завдання та методи етапного контролю за оздоровчою ефективністю занять.
52. Самоконтроль рівня фізичного стану.

12. 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	12	3	3	6	3	3	16	

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	задовільно	
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

13. Методичне забезпечення

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

Семінарські і практичні заняття :

1. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (2 год.).

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база ОФК: Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту; Закон України про фізичну культуру і спорт. 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 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 ФОП (2 год.).

На 1 годині заняття проводиться обговорення наступних питань: 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. Студенти за завданням викладача складають рекламу одного із видів фізкультурно-оздоровчих занять.

На 2 годині заняття підсумкова контрольна робота за темами №1-3.

4. ФІЗИЧНИЙ СТАН - ОСНОВА 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 проводять оцінку свого РФС анкетним методом та за формулою Пирогової.

5. ОСОБЛИВОСТІ 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, 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).

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 ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ 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 старшого і похилого віку. Методика

оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості організації оздоровчих занять з жінками. Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять.

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 ДОРОСЛИМ НАСЕЛЕННЯМ (2 год).

На першій годині заняття розглядаються наступні питання Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять.

На 2-годині заняття студенти пишуть підсумкову контрольну роботу за темами №4-6.

14. Рекомендована література

Базова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (нова редакція)
2. Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"
3. Жданова О.М. та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник. –Луцьк “Вежа”, 2000. –248с.
4. Положення про діяльність Всеукраїнського центру фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх»
5. Гінгстон Піттер. Найкраща книжка про збут і маркетинг. Пер. з англ.- Львів: Сейбор,1996.-208с.
6. Гуськов С.И. Спортивний маркетинг.- К.: Олімп. література, 1995.-296с.
7. 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.
8. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учеб. -е Кн. 1 – К.: Олимпийская литература, 1994. –496с.

Допоміжна

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Совет. спорт, 1991. – 96с.
2. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров’я, 1985. – 32с.
3. Ким Н.К. Фитнесс и аэробика. –М.: Рипол Классик, 2001. – 176 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд., доп. перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224с.
5. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх. – К.: Здоров’я, 1991. – 112с.
6. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 112с.
7. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /.-Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.
8. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров’я, 1989, – 168с.
9. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.

10. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы самосовершенствования. –Минск: Полымя, 1991. –155с.
11. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. – Вып. 1.2. –М.: Рад. Спорт, 1990. –48с.
12. Богачихин М. Уроки Древнего Китая. // Физкультура и здоровье. №4. –1987. –С.56-59.
13. Брегг П. Чудо голодания . –К.: София, 1991. –44с.
14. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. –К.: Здоров'я, 1989.
15. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. –М.: Знание, 1991 //Новое в жизни, науке и технике. Сер. ФиС. - №3.
16. Маслов А.А. Гимнастика ушу. –М.: Знание, 1990. -Новое в жизни, науке и технике. -№2.
17. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. –М.: Знание, 1991. -Новое в жизни, науке и технике. - №1.а3

15. Інформаційні ресурси

1. Навчально-методичний посібник з грифом МОіН
2. Електронна версія лекційного матеріалу.
3. Мультимедійне супроводження лекційних занять.
4. Методичні розробки для самостійної роботи
5. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК
6. Ресурси Інтернету