

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

Кафедра Фітнесу та рекреації

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПРОГРАМА

**НОРМАТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(3-й розділ)**

підготовки бакалаврів
(рівень вищої освіти)

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

напрямок підготовки 6.010201 - Фізичне виховання

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровча фізична культура» для студентів 4 курсу напряму підготовки 6.010201 - Фізичне виховання

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 від “31”серпня 2018 року

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

“31” серпня 2018 року

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 форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета: формування професійних організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця з галузі фізичне виховання та спорт 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:**

- 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 оздоровчої фізичної культури 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 та рівня фізичного стану.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теорія і методика фізкультурно - оздоровчої діяльності дорослого населення

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ:

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

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база оздоровчої фізичної культури. 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.

3. 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 / 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. – Москва: Физкультура 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. – Киев : 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->

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). Класифікація груп професій за характером праці для проведення ВФК.
5. Завдання та напрями ВФК.

6. Форми виробничої гімнастики та їх характеристика.
7. Характеристика форм післяробочого відновлення.
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 Всеукраїнського центру фізичного 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» у Фінляндії.
14. Досвід розвитку «Спорту для всіх» у 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.
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.
31. Особливості програмування та методика проведення ОТр з використанням спортивних ігор.
32. Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи та популярних фітнес-класів.
33. Методика використання вправ стретчингу в оздоровчих цілях.

34. Основи методики оздоровчого тренування силової спрямованості.
35. Загальна характеристика шейпінгу як сучасної оздоровчої системи.
36. Методика ОТр осіб молодіжного віку.
37. Методика ОТр осіб середнього віку.
38. Методика проведення ОТр із чоловіками середнього віку.
39. Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку.
40. Врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні ОТ з жінками.
41. Особливості організації і методика проведення занять з жінками в період вагітності та після пологів.
42. Особливості організації і методика проведення занять з жінками у клімактеричному періоді.
43. Характеристика нетрадиційних систем оздоровлення.
44. Характеристика індійської системи оздоровлення “йога”.
45. Сутність китайських гімнастик “тайдзіцюань” та “цигун”.
46. Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
47. Завдання та методи первинного контролю.
48. Завдання та методи оперативно-поточного контролю.
49. Завдання та методи етапного контролю за оздоровчою ефективністю занять.
50. Самоконтроль рівня фізичного стану.