

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Оздоровча фізична культура
3 курс (факультет педагогічної освіти)

<i>Дата</i>	<i>Лекції теми</i>	<i>Дата</i>	<i>Практичні теми</i>
24.02	Тема 1. ВВЕДЕННЯ В ПРЕДМЕТ «ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» 3 ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ (2 год.).	25.02	1. ВВЕДЕННЯ В ПРЕДМЕТ «ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» 3 ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ (2 год.) Знати: Особливості ОФК як навчальної дисципліни. Принципи побудови предмету і його взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами. Основні поняття і визначення. Правова база та програмно-нормативні вимоги фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят і школярів України.
2.03	Тема 2. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (2 год.).	3.03	2. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (2 год.) Знати: Загальна характеристика поняття «здоров'я» та здорового способу життя. Рухова активність дошкільнят і школярів. Норми рухової активності. Руховий режим. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності.
9.03	ТЕМА 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність з учнівською молоддю	10.03	3.ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ (2 год.) Знати: Завдання та форми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят та школярів. Особливості методики проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят та школярів. Роль позашкільних навчальних закладів у проведенні спортивно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку.
16.03	ТЕМА 4. Особливості застосування 3 дітьми різних видів фізкультурно-оздоровчих занять	17.03	4. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В РЕЖИМІ ДНЯ ДІТЕЙ (2 год.) Знати: Особливості організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят. Особливості організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодших школярів. Скласти комплекси фізкультхвилинки, фізкультпаузи для дітей шкільного віку.

23.03	ТЕМА 5. Специфіка організації та методика проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів із дошкільнятами та школярами	24.03	5. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ (2 год). Знати: Анатомо-фізіологічні особливості організму дітей: дошкільного віку. Характеристика вікових фізіологічних та психологічних особливостей школярів. Організація та методика проведення рухливих ігор. Особливості методики проведення занять циклічними вправами. Особливості методики проведення занять спортивними іграми. Написати підбір рухливих ігор на 30-40 хв. для дітей молодшого або середнього шкільного віку
30.03	ТЕМА 6. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми у сім'ї	31.03	6. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ (2 години). Знати: Історія розвитку ритмічної гімнастики. Характеристика засобів ритмічної гімнастики. Особливості методики проведення ритмічної гімнастики. Система шейпінг – юні. Характеристика нетрадиційних систем оздоровлення. Особливості організації Дня здоров'я в дитячих дошкільних закладах. Фізкультурні свята у дитячих дошкільних закладах. Фізкультурні розваги у дитячих дошкільних закладах. Методика проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами. Особливості проведення РОД у літніх дитячих таборах. Скласти сценарій про масовий фізкультурно-спортивний захід.
6.03	Тема 7. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ		7. КОНТРОЛЬ ЗА ОЗДОРОВЧОЮ ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ (2 год). Знати: Біологічний та паспортний вік дитини. Поняття акселерація. Визначення рівня фізичного розвитку дітей. Контроль за фізичною підготовленістю дитини в сім'ї. Оцінка оздоровчої ефективності занять за показниками ЧСС. Методика проведення самоконтролю. Провести розрахунок фізичного розвитку дітей (див. додаток А) та провести комплексну оцінку стану здоров'я школяра за допомогою тесту самоконтролю (див. Додаток Б)
13.03	Тема 8. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ		8. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ (2 год) Знати: Стан здоров'я та обсяги рухової активності

	СТУДЕНТАМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ		студентів. Правова база (Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, нова редакція). Мета, завдання та напрями фізичного виховання студентів. Форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальний час. Роль кафедр і спортивних клубів ВЗО в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів
20.03	Тема 9. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ		9. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ВІЛЬНИЙ ЧАС (2 год) Знати: Форми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Студентські табори. Структурна побудова та зміст діяльності студентських фізкультурно-оздоровчих клубів, клубів за інтересами. Скласти комплекс ранкової гімнастики для студентської молоді та провести розрахунок прогнозування стану здоров'я за методикою Войтенка (див. додаток В).
27.03-4.03	Тема 10. САМОСТІЙНІ ТА НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ		10. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ. Знати: Характеристика фізіологічних та психологічних вікових особливостей студентів. Рухова активність студентської молоді. Бар'єри на шляху оптимізації рухової активності. Причини погіршення здоров'я студентів. Класифікація форм оздоровчих занять та вимоги до їх проведення. Класифікація рекреаційних занять інтенсивністю навантаження, ступенем технічної складності, пори року та місцем проведення занять. Організаційні форми занять. Умови ефективного функціонування організованих груп. Класифікація засобів та методів, які застосовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях. Скласти комплекс ЗРВ для студентів з різними захворюваннями (на вибір)
11.03	Тема 11. САМОСТІЙНІ ТА НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ		11. ПОПУЛЯРНІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (2 год). Знати: Значення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для оптимальної рухової активності студентів. Циклічні вправи та спортивні ігри в оздоровчому тренуванні студентів: ходьба, біг, пересування на лижах, велосипеді як засоби оздоровлення. Плавання в оздоровчому тренуванні та рекреації. Особливості методики використання спортивних ігор як засобу оздоровлення.

			Підготувати реферат (див. додаток Д)
			12. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ ЗМАГАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗА УЧАСТЮ СТУДЕНТІВ (2 год). Знати: Соціальні завдання масових заходів. Принципи проведення заходів змагальної спрямованості. Види заходів змагальної спрямованості та завдання, які вони вирішують. Характер заліку та форми проведення змагань. Календарний план фізкультурно – спортивних заходів. Зміст «Положення» про захід змагальної спрямованості. Особливості процедури проведення рекреаційно-оздоровчих заходів. Скласти положення про змагання.

Додаток А

Методи оцінки фізичного розвитку дитини в сім'ї

Завдання: вибрати з таблиці №1 показники однієї дівчинки та одного хлопчика різного віку та провести розрахунок фізичного розвитку цих дітей за завданнями 1-5.

Таблиця 1

Вік	Маса тіла (кг)	ОГК (см)
ХЛОПЧИКИ		
7 років	32	58
8 років	28	60
9 років	36	62
10 років	41	66
ДІВЧАТКА		
7 років	22	54
8 років	30	62
9 років	38	66
10 років	35	60

1. Визначення належних величин маси тіла і ОГК.

Таблиця 2

**Розрахунок належних величин маси тіла і ОГК молодших школярів
(Н – зріст, см)**

Вік	Маса тіла (кг)	ОГК (см)
ХЛОПЧИКИ		
7 років	$H \times 0,48 - 33,7$	$H \times 0,2 + 37,6$
8 років	$H \times 0,43 - 27,6$	$H \times 0,41 + 8,9$

9 років	$H \times 0,57 - 45,6$	$H \times 0,34 + 19,2$
10 років	$H \times 0,50 - 36,0$	$H \times 0,35 + 16,8$
ДІВЧАТКА		
7 років	$H \times 0,60 - 49,9$	$H \times 0,33 + 20,0$
8 років	$H \times 0,42 - 29,9$	$H \times 0,45 + 4,8$
9 років	$H \times 0,52 - 38,3$	$H \times 0,34 + 18,5$
10 років	$H \times 0,76 - 71,7$	$H \times 0,53 + 7,5$

Відхилення на 1-2 см в ту чи іншу сторону свідчать про пропорційний фізичний розвиток дитини.

2. Розрахунок ваго-ростового показника (ВРП) за формулою:

$$ВРП = \text{вага тіла (гр.)} / \text{зріст (см)}$$

У залежності від величини ВРП визначають рівень фізичного розвитку (РФР) дитини (табл.2).

Таблиця 3

Шкала ВРП школярів 6-10 років

№з/п	ВРП	Рівень фізичного розвитку
1.	= або < 194,9	низький
2.	219,9-195	нижче середнього
3.	236,9-220	середній
4.	259,9-237	вище середнього
5.	= або > 260	високий

3. Показник Ерісмана (ПЕ) – свідчить про відносну округлість грудної клітки. Визначається за формулою:

$$ПЕ = ОГК \text{ (см)} - \frac{1}{2} \text{ зросту (см)}$$

Якщо ПЕ >0, то грудної клітки розвивається нормально.

Якщо ПЕ <0 – це свідчення про вузькогрудості.

Слід зазначити, що ступінь розвитку грудної клітки залежить також і від розвитку м'язів.

Н-д, хлопчик 5 р. має ОГК – 59 см; зріст 102 см. Різниця буде становити: 59 (см) – $\frac{1}{2} \times 102 = 8$ см. Це свідчить про нормальну величину грудної клітки.

4. Визначення індексу фізичного розвитку (ІФР). Для об'єктивної оцінки фізичного розвитку дітей рекомендують використовувати розрахунок ІФР за формулою:

$$ІФР = \text{зріст} \times (\text{маса тіла} + \text{ОГК}).$$

Визначені 5 груп:

1 група – 23,0 і нижче

2 група – 23,1 – 31,9

- 3 група – 32,0 – 37,9
- 4 група – 38,0 – 42,9
- 5 група – 43,0 і більше

Н-д, дівчинка 5 років має зріст 109 см, маса тіла – 18 кг, ОГК – 57 см.
 $IФР = 109 - (18+57) = 34$, тобто вона відноситься до 3 групи за ІФР.

Таким чином, за результатами вимірювань зросту, ваги тіла і ОГК можна скласти уяву про фізичний розвиток дитини.

Співпадіння за значеннями результатів фактичних і належних величин свідчать про пропорційний фізичний розвиток дитини.

5. Розрахунок належних величин рухових тестів, які свідчать про фізичну підготовленість учнів молодших класів

Таблиця 4

Формула розрахунку належних величин рухових тестів, які свідчать про фізичну підготовленість учнів молодших класів

Види випробувань	7років	8 років	9 років	10 років
1.Стрибок у довжину /см/	80+10N	90+10N	100+10N	110+10N
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи /раз/	8+N	12+N	15+N	20+N
3. Кидок м'яча з відстані 1м в макс. темпі впродовж 30с /раз/	15+2N	17+2N	19+2N	22+2N
4. Піднімання тулуба в сід з пол. Лежачи на спині /раз/	18N	15N	18N	18N
5.Макс. к-сть стрибків через скакалку на двох ногах	8N	12N	14N	20N
5. Макс. к-сть присідань до втоми	50+5N	60+9N	80+8N	80+10N

Де N – номер групи за шкалою ІФР.

Додаток Б

Тест здоров'я включає:

1. Вік: кожен рік життя дає один бал.
2. Співвідношення зросту і маси тіла. Нормальна маса дорівнює зріст мінус 100. За це нараховується 30 балів. Якщо маса нижче норми, то додається ще 5 балів; якщо вище норми, то зайві кілограми віднімаються від 30 балів.
3. Паління. Хто не палить - отримує 30 балів. Хто палить віднімає від 30 кількість викурених за день цигарок.
4. Оцінка статичного здоров'я за показниками пульсу (якщо ЧСС менше 90 уд/хв, за кожен одиницю різниці нараховується 1 очко Якщо більше 90, то від набраної суми віднімається різниця між ЧСС і 90) .

5. Оцінка динамічного здоров'я по відновлюваності пульсу після навантаження. Визначають пульс у стані спокою, потім після 2хв. бігу на місці в темпі 180 кр/хв. і через 4 хв. відпочинку. Якщо вихідний і кінцевий пульс співпадає нараховується 30 балів. Якщо пульс вищий, то від 30 віднімається різниця пульсів.

6. . Оцінка здоров'я за активністю м'язової діяльності і витривалістю організму. Якщо щоденно виконується будь-який вид циклічних вправ не менше 12хв., ранкова гігієнічна гімнастика, то від загальної суми віднімається 10 балів, якщо ні – 20 балів.

7.

Оцінити рівень фізичного здоров'я за загальною сумою балів:

- менше 20 балів – незадовільний, загрозливий стан;
- від 21 до 60 балів – відносно задовільний стан, практично здоровий;
- від 61 до 100 – здоров'я середнє або вище середнього;
- 100 і більше балів – стан здоров'я хороший.

Додаток В

Практична робота

Прогнозування стану здоров'я за методикою **Войтенка В.П.**

Мета: Провести аналіз власного здоров'я за даними анкети В.П. Войтенка.

Анкета самооцінки здоров'я за Войтенко В.П.

№ п/п	Запитання	Відповідь	Оцінка
1.	Чи турбує Вас головний біль?		
2.	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3.	Чи турбує Вас біль в ділянці серця?		
4.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6.	Чи намагаєтесь Ви вживати лише кип'ячену воду?		
7.	Чи турбує Вас біль у суглобах?		
8.	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9.	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам важко заснути?		
10.	Чи турбують Вас закрепи?		
11.	Чи турбує Ва біль в ділянці печінки (у правому підребер'ї)		
12.	Чи бувають у Вас головокружіння?		
13.	Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж раніше?		
14.	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15.	Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла поколювання, «повзання мурах»?		
16.	Чи турбує Вас шум або «дзвін» у вухах?		
17.	Чи тримаєте Ви для себе у домашній аптечці серцеві препарати: валідол, корвалол?		
18.	Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19.	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких справ?		

20.	Чи буває у Вас задуха при швидкій ході?		
21.	Чи буває у Вас біль у ділянці попереку?		
22.	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?		
23.	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатися?		
24.	Чи ходите Ви на пляж?		
25.	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
26.	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?		

Шкала оцінки здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0-3	Ідеальний
4-7	Добрий
8-13	Середній
14-20	Задовільний
21-26	Незадовільний

Відповідь «ні» - 1 бал

Відповідь «так» - 0 балів

Підраховуємо кількість нулів і визначаємо за шкалою власне здоров'я

Додаток Д

1. «Аеробіка» К.Купера.
2. Сутність психофізичного тренування К.Дінейка.
3. Оздоровлення за системою П.Іванова
4. Система оздоровлення Г.П.Малахова
5. Здоров'я і довголіття П.Брегга.
6. Сутність системи оздоровлення Ніші.
7. Порівняльна характеристика занять різними видами аеробіки.
8. Характеристика степ-аеробіки
9. Характеристика фітбол-аеробіки
10. Характеристика аквааеробіки
11. Різновиди танцювальної аеробіки.

Перелік залікових питань 1 модуля:

1. Зміст навчального курсу, особливості ОФК як навчальної дисципліни.

2. Стан здоров'я та фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів
3. Дати визначення понять "організація", "орг. знання", "орг. вміння", "фізкультурно-оздоровча діяльність", фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична культура, оздоровча фізична культура.
4. Розкрити сфери та напрямки впровадження фізичної культури (згідно закону України "Про ФКіС")
5. Закон України "Про позашкільні освіти"
6. Розкрити сутність поняття "здоров'я". Чинники здоров'я
7. Компоненти здорового способу життя та їх коротка характеристика
8. Характеристика основних анатомо-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку.
9. Основні завдання ОФК з дітьми дошкільного і шкільного віку
10. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності у дитячих дошкільних закладах
11. Визначення поняття "принципи ФВ". Характеристика заг. принципів системи ФВ та специфічних принципів, які використовуються у ОФК з дошкільнятами
12. Хар-ка фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дитячих дошкільних закладів
13. Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи
14. Особливості організації і методики проведення ранкової гімнастики
15. Організація та методика проведення фізкультурної хвилини і фізкультурної паузи
16. Закон України "Про освіту" для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської молоді.
17. Державні програми розвитку системи фізичного виховання у незалежній Україні.
18. Особливості організації та методики проведення дня здоров'я з дітьми дошкільного віку
19. Особливості складання сценаріїв фізкультурних свят для дітей дошкільного віку
20. Характеристика фізкультурних розваг у ДДЗ
21. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи в дитячих дошкільних закладах та їх коротка характеристика
22. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи в школі та їх коротка характеристика
23. Роль позашкільних навчальних закладів у проведенні спортивно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю.
24. Типи позашкільних навчальних закладів
25. Організаційні засади фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання в адміністративних районах м. Львова.
26. Вимоги до проведення фізичного виховання дитини в сім'ї
27. Завдання та форми фізичного виховання в сім'ї
28. Характеристика ходьби як засобу оздоровлення дітей
29. Характеристика бігу як засобу оздоровлення дітей
30. Особливості організації та методики проведення занять з їзди на велосипеді
31. Оздоровча ефективність ходьби на лижах
32. Хар-ка плавання як засобу оздоровлення. Етапи навчання дітей плаванню
33. Рухливі ігри як засоби зміцнення здоров'я дошкільнят
34. Класифікація рухливих ігор та їх коротка характеристика
35. Особливості організації і методики проведення занять спортивними іграми з дітьми.
36. Характеристика гідроаеробіки як засобу оздоровлення дітей.
37. Характеристика ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
38. Вимоги до складання комплексів ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку.
39. Біологічний та паспортний вік дитини. Розкрити поняття "акселерація"
40. Методика визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини в сім'ї
41. Завдання фізкультурно-оздоровчої роботи школярів. Складові системи взаємопов'язаний форм ФВ і ОФК в школі

42. Типи таборів для школярів, особливості їх функціонування.
43. Завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності таборів для школярів
44. Форми проведення фізкультурно-спортивних заходів у таборах.
45. Розподіл школярів для проведення фізкультурних занять на медичні групи.
46. Особливості рухового режиму школярів. “Хронічна шкільна втома”.
47. Характеристика основних анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.
48. Характеристика основних анатомо-фізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку
49. Характеристика основних анатомо-фізіологічних особливостей дітей старшого шкільного віку
- 50.
51. Точковий масаж: його призначення, принципи та техніка проведення.
52. Система оздоровлення Б.С. Толкачова
53. Групи вправ у комплексі ритмічної гімнастики, важливість контролю за ЧСС.
54. Планування та підготовка масових фізкультурно-спортивних заходів.
55. Сутність гімнастики пробудження М.Єфименка.

Перелік залікових питань 2 модуля:

1. Значення термінів і понять, які використовуються у навчальній дисципліні.
2. Основні причини негативних тенденцій динаміки стану здоров'я населення України, в тому числі студентів.
3. Стан здоров'я та рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (нова редакція), як правова база розвитку спортивно-оздоровчої роботи студентів.
5. Роль Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в керівництві фізкультурно-оздоровчою діяльністю.
6. Зміст діяльності Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України і підпорядкованих йому республіканського, обласних і міських управлінь.
7. Роль сучасних громадських самодіяльних організаційних структур в сфері фізкультурного руху студентів.
8. Мета фізичного виховання студентів, зміст завдань, які вирішуються в процесі фізкультурно - оздоровчої діяльності.
9. Форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у поза навчальний час.
10. Роль спеціалізованих кафедр та спортивних клубів в проведенні фізкультурно-оздоровчої діяльності.
11. Фізкультурно – спортивні клуби за інтересами в ВУЗах різного рівня акредитації.
12. Організація рекреаційно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в студентських таборах.
13. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських таборах із студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.
14. Врахування вікових фізіологічних та психологічних особливостей студентів при проведенні фізкультурно-спортивної роботи.
15. Поняття про рухову активність та руховий режим. Характеристика рухового режиму студентської молоді.
16. Три рівні нормування рухової активності. Поняття про раціональні норми рухової активності та способи їх визначення.
17. Форми фізкультурно-оздоровчих занять.
18. Засоби проведення оздоровчих занять.
19. Методи, які застосовуються в оздоровчому тренуванні.
20. Особливості оздоровчих занять ходьбою.
21. Зміст оздоровчих занять бігом.

22. Особливості техніки оздоровчого бігу, заходи запобігання травматизму.
23. Особливості оздоровчих занять плавання.
24. Методика проведення оздоровчих занять з ходьби на лижах.
25. Аеробіка, як популярний вид оздоровчих занять студентської молоді.
26. Особливості використання атлетичної гімнастики в оздоровчому тренуванні студентів.
27. Використання тренажерів в самостійному та груповому оздоровчому тренуванні.
28. Зміст системи шейпінг – тренування.
29. Особливості фітнес – тренінгу та зміст занять аеробних фітнес – класів.
30. Соціальні завдання масових фізкультурно-спортивних заходів.
31. Принципи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.
32. Види фізкультурно-спортивних заходів за спрямованістю та змістом завдань, їх місце у фізкультурно-оздоровчій діяльності.
33. Форми проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.
34. Планування та підготовка масових фізкультурно-спортивних заходів.
35. Зміст “Положення “ про масовий фізкультурно-спортивний захід.
36. Способи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Варіанти спрощення правил та “зрівнювання” шансів на перемогу учасників різного рівня підготовленості.

Рекомендована література

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. -Донецк, 1995.-520с.
2. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. - 123с.
3. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. - 123с.
4. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури.-Л.: Українські технології, 2003.-148с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.-Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001, -272с.
6. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. К. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгоградского государственного университета, 2004. – 124 с.
7. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. -Донецк, 1995.-520с.
8. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки.
9. Жданова О.М. та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник. –Луцьк “Вежа”, 2000. –248с.
10. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”(нова редакція)
11. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. –К.: ІЗМН, 1999. –270с.
12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. - 123с.
13. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
14. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
15. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури.-Л.: Українські технології, 2003.-148с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений. –М.:Издательский центр «Академик», 2001.-480с.

17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001, -272с.
14. Фитнес / авт.–сост. А. Полукорд. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 174 с.

Теми та короткий зміст лекцій 1 модуля

1. ВВЕДЕННЯ В ПРЕДМЕТ «ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ (2 год.).

Вступ. Особливості ОФК як навчальної дисципліни. Принципи побудови предмету і його взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами. Основні поняття і визначення. Правова база та програмно-нормативні вимоги фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят і школярів України.

2. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (2 год.).

Загальна характеристика поняття «здоров'я» та здорового способу життя. Рухова активність дошкільнят і школярів. Норми рухової активності. Руховий режим. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ-ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ (2 год.).

Вступ. Завдання та форми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят та школярів. Особливості методики проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня дошкільнят та школярів. Роль позашкільних навчальних закладів у проведенні спортивно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю.

4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ з дітьми (2 год.).

Анатомо-фізіологічні особливості організму дітей. Організація та методика проведення рухливих ігор. Особливості використання циклічних вправ у ФОР з дітьми. Особливості використання ациклічних вправ у ФОР з дітьми. Нетрадиційні засоби оздоровлення.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ІЗ ДОШКІЛЬНЯТАМИ І ШКОЛЯРАМИ /ФСЗ/ (2 год.).

Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми дошкільного віку: Дня здоров'я в дитячих дошкільних закладах. Фізкультурні свята у дитячих дошкільних закладах. Фізкультурні розваги у дитячих дошкільних закладах. Методика проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами. Особливості проведення СОР у літніх дитячих таборах.

6. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ОЗДОРОВЧОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ (2 год.).

Біологічний та паспортний вік дитини. Акселерація. Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї. Методика проведення контролю та самоконтролю за станом здоров'я і самопочуттям дітей.

7. ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ (2 год.).

Вступ. Сучасний стан фізкультурно-оздоровчої діяльності та її роль у покращенні здоров'я студентів України. Основні терміни і поняття. Правова база розвитку сфери

фізичної культури і спорту. Програмно-нормативні засади розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

8. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (2 год.).

Вступ. Мета, завдання та напрями фізичного виховання студентів. Форми організації фізкультурно-спортивної роботи у навчальний та поза навчальний час. Діяльність кафедр і спортивних клубів ВНЗ. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із студентами СМГ. Організація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в студентських таборах

9. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ (2 год.).

Характеристика вікових фізіологічних та психологічних особливостей студентів. Рухова активність студентської молоді. Норми рухової активності. Форми фізкультурно-оздоровчих занять. Засоби проведення фізкультурно-оздоровчих занять. Методи, які застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях.

10-11. САМОСТІЙНІ ТА НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (4 год.).

Вступ. Особливості методики проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Методика використання спортивних ігор, як засобу оздоровлення студентів. Використання тренажерів в самостійному та груповому оздоровчому тренуванні. Туристичні походи як засоби оздоровлення. Контроль за впливом фізичних навантажень на організм.

12. ПЛАНУВАННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ /ФСЗ/ ДЛЯ СТУДЕНТІВ (2 год.).

Вступ. Соціальні завдання масових ФСЗ та принципи їх проведення. Види ФСЗ та їх місце у спортивно-оздоровчій діяльності. Планування та методика підготовки масових ФСЗ. Способи проведення масових ФСЗ.