

**ПЛАН-ГРАФІК**  
**ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Оздоровча фізична культура**  
**4 курс**  
**Факультету педагогічної освіти**  
**Спеціальності 014 Середня освіта (здоров'я людини)**

<i>Дата</i>	<i>Лекції теми</i>	<i>Дата</i>	<i>Практичні теми</i>
	<b>Тема 1. Введення оздоровчу фізичну культуру дорослого населення</b>		<p><b>1. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДОВИЩІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (2 год.).</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <p>Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база ОФК: Закон України про фізичну культуру і спорт; Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". 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.</p>
	<b>Тема 2. Рух «Спорт для всіх» в світі та Україні</b>		<p><b>2. ДІЯЛЬНІСТЬ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» (2 год.)</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <p>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.</p>
	<b>Тема 3. Менеджмент і маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг</b>		<p><b>3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ НАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ (2 год.)</b></p> <p><b>Знати:</b></p> <p>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</p>

			<p>діяльності; реклама та принципи її проведення в оздоровчій роботі; засоби розповсюдження реклами та оцінка її ефективності.</p> <p><b>Підготувати на листку (формат А 4) рекламу одного із видів фізкультурно-оздоровчих занять.</b></p>
	<p><b>Тема 4.</b>  <b>Характеристика фізичного стану як основи проведення оздоровчих занять (2 год.)</b></p>	10.03	<p><b>4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (2 год).</b></p> <p>Знати:  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.</p>
	<p><b>Тема 5.</b>  <b>Методика використання різних засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях (2 год.).</b></p>	17.03	<p><b>5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ (2 год).</b></p> <p>Знати:  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.</p> <p><b>Розрахувати рівень фізичного стану та скласти програму оздоровчого тренування з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану за методикою К. Купера (див. додаток А, Б).</b></p>
	<p><b>Тема 6.</b>  <b>Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі (2 год.).</b></p>	24.03	<p><b>6. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНИХ ІГОР (2 год).</b></p> <p>Знати:  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.</p> <p><b>Підготувати реферат на теми зміст авторських та східних систем оздоровлення (на вибір).</b></p> <p>1. Системи оздоровлення академіка Амосова та академіка О.Мікуліна.</p>

			<p>2. Особливості спірокультури В.Бутейка.</p> <p>3. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики О.Стрельнікової.</p> <p>4. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.</p> <p>5. Особливості методики навчання і організації занять за системою індійської йоги.</p> <p>6. Коротка характеристика китайської дихальної гімнастики цигун.</p> <p>7. Особливості китайської оздоровчої системи тайдзіцюань.</p>
		7.04	<p><b>7.ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ (2 год).</b></p> <p>Знати:</p> <p>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.</p> <p><b>Скласти комплекс танцювальної аеробіки (на вибір).</b></p>
		14.04	<p><b>8.ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ (2 год).</b></p> <p>Знати:</p> <p>Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення. Анатомо-фізіологічні особливості осіб молодіжного віку. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості організації оздоровчих занять з жінками.</p> <p><b>Скласти конспект оздоровчого заняття для осіб різних вікових груп (вік та вид занять – на вибір).</b></p>
		21.04	<p><b>9. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ (2 год).</b></p> <p>Знати:</p> <p>Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні (ОТр). Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану (РФС).</p>

За показниками, які вимірюються в умовах спокою, можна оцінити рівень фізичного стану, використавши формулу Є.А. Пирогової для розрахунку індексу РФС. Визначаються такі показники: ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік. Формула використовується для практично здорових осіб віком 20 – 59 років [21]:

$$\text{індекс РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса}}{-2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}} + 350$$

Середній артеріальний тиск визначається за формулою

$$\text{АТ}_{\text{сер.сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{сис.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст.}}$$

Після виконання необхідних розрахунків отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою (таблиця 1.).

Таблиця 1

Шкала оцінювання рівня фізичного стану чоловіків на підставі визначеного індексу (за формулою Є. Пирогової)

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижчий за середній	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вищий за середній	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

## Методичні рекомендації до практичного заняття № 2

## МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВІПРАВ

Студенти складають програму оздоровчого тренування з плавання для осіб віком до 30 років за наступною схемою:

Тижні	Дистанція	Час	Очки за 1 заняття	Кількість занять	Очки за тиждень

Програма складатиметься на 6 тижнів і передбачає перехід до наступного РС. Сума очок на 1-му і 6-му тижнях задається згідно рекомендацій К.Купера:

РФС	Стать	Сума очок на 1 тижні	Сума очок на 6 тижні	Стать	Сума очок на 1 тижні	Сума очок на 6 тижні
1	Чол.	7	18	Жін.	6	15
2	Чол.	12	24	Жін.	8	20
3	Чол.	18	30	Жін.	14	26
4	Чол.	24	40	Жін.	18	32

Для складання програми користуються таблицею вартості очок К.Купера:

Дистанція	Час (хв., с)	Очки	Дистанція	Час (хв., с)	Очки
200 м	Більше 6:40	0	900 м	Більше 33:20	0
	6:40 - 5:01	1.25		33:20 - 25:01	8.25
	5:00 - 3:21	1.7		25:00 - 16:40	10.3
	Менше 3:20	2.5		Менше 16:40	14.5
300 м	Більше 11:40	0	1000 м	Більше 36:40	0
	11:40 - 8:46	2.2		36:40 - 27:31	9.4
	8:45 - 5:50	2.9		27:30 - 18:20	11.7
	Менше 5:50	4.3		Менше 18:20	16.25
400 м	Більше 15:00	0	1100 м	Більше 40:00	0
	15:00 - 11:16	2.8		40:00 - 30:01	10.05
	11:15 - 7:30	3.75		30:00-20:00	13.0
	Менше 7:30	5.6		Менше 20:00	18.0
500 м	Більше 18:20	0	1300 м	Більше 48:20	0
	18:20 - 13:46	3.4		48:20-36:16	13.3
	13:45 - 9:10	4.5		36:15-24:10	16.3
	Менше 9:10	6.8		Менше 24:10	22.4
600 м	Більше 21:40	0	1400 м	Більше 51:40	0
	21:40-16:16	4.3		51:40-38:46	14.4
	16:15 - 10:50	5.6		38:45-25:50	17.7
	Менше 10:50	8.4		Менше 25:50	24.1
700 м	Більше 25:00	0	1500 м	Більше 55:00	0
	25:00 - 18:46	5.4		55:00-41:16	15.5
	18:45 - 12:30	7.0		41:15-27:30	19.0
	Менше 12:30	10.1		Менше 27:30	25.9
800 м	30:00 - 22:31	7.1	1700 м	1:00:00-45:01	17.25
	22:30 - 15:00	9.0		45:00-30:00	21.0
	Менше 15:00	12.75		Менше 30:00	28.5

Завдання: обрати з таблиці 2 одну людину, для якої скласти оздоровче заняття з плавання (в першій таблиці) на шість тижнів поступово набираючи бали. Дистанції та кількість балів представлено у таблиці 3.

### Рекомендована література:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк : Вежа, 2000. – 248с.
3. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.
4. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М. В. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 137с.

Короткий зміст лекцій у репозитарії ЛДУФК за посиланням

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17942/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86-%d0%9e%d0%a4%d0%9a%204-%d1%84%d0%b2-%d1%80%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%b8%d1%82%d0%b0%d1%80%d1%96%d0%b9.pdf>

### Екзаменаційні вимоги з дисципліни «Оздоровча фізична культура» для студентів 4 курсу спеціальності 014 середня освіта (здоров'я людини)

1. Визначення понять “організація”, “методика”, “оздоровча фізична культура” (ОФК), “оздоровче тренування” (ОТр).
2. Мета, зміст та особливості вибору фізичних вправ для ОТр.
3. Визначення поняття “фізична рекреація”, “здоров'я”. Структура здоров'я. Основні характеристики та завдання фізичної рекреації.
4. Визначення поняття “рухова активність” (РА), її види. Способи визначення раціональних обсягів РА.
5. Визначення поняття “виробнича фізична культура” (ВФК). Завдання та напрями ВФК.
6. Класифікація груп професій за характером праці для проведення ВФК.
7. Форми виробничої гімнастики та їх характеристика.
8. Характеристика форм післяробочого відновлення.
9. Характеристика форм занять фізичними вправами профілактичної спрямованості та професійно-прикладної фізичної підготовки.
10. Організація ОФК за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення.
11. Завдання та зміст діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.
12. Історія розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”.
13. Основні вимоги до формування оздоровчих програм для країн - учасниць руху “Спорт для всіх”.
14. Характеристика організацій, які розвивають рух «Спорт для всіх».
15. Роль МОКУ в розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”.
16. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Фінляндії.
17. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Німеччині.
18. Досвід розвитку «Спорту для всіх» у Франції.
19. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в Японії.

- 20.Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчий менеджмент” (ФОМ). Структура системи ФОМ. Характеристики та повноваження підсистем.
- 21.Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчі послуги” (ФОП). Характеристики ФОП. Вимоги до надання ФОП.
- 22.Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчий маркетинг”. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
- 23.Визначення поняття “пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності” (ФОД). Етапи проведення пропаганди ФОД.
- 24.Завдання та принципи проведення пропаганди ФОД.
- 25.Форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.
- 26.Визначення поняття “реклама ФОД”. Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність.
- 27.Характеристика основних елементів рекламних кампаній Сучасні засоби розповсюдження реклами.
- 28.Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізичними показниками.
- 29.Особливості дозування фізичного навантаження в ОТр за фізіологічними показниками.
- 30.Варіанти визначення поняття “фізичний стан” (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.
- 31.Методи визначення рівня ФС людини.
- 32.Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС
- 33.Структура оздоровчого тренування в залежності від рівня ФС.
- 34.Спрямованість та кратність занять в тижневому мікроциклі залежно від рівня ФС людини.
- 35.Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять.
- 36.Методичні умови проведенням оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
- 37.Характеристика плавання як засобу оздоровлення. Особливості програмування занять.
- 38.Спортивні ігри як засіб оздоровлення Особливості програмування занять.
- 39.Методика проведення ОТр з використанням спортивних ігор.
- 40.Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи.
- 41.Характеристика популярних фітнес-класів.
- 42.Методика використання вправ стретчингу в оздоровчих цілях.
- 43.Основи методики оздоровчого тренування силової спрямованості.
- 44.Загальна характеристика шейпінгу як сучасної оздоровчої системи.
- 45.Методика ОТр осіб молодіжного віку.
- 46.Методика проведення ОТр із чоловіками 40-55 років.
- 47.Методика проведення оздоровчих занять з людьми похилого віку.
- 48.Врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні ОТ з жінками.
- 49.Особливості організації і методики проведення занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
- 50.Характеристика дихальної гімнастики О.Стрельнікової та спірокультури В.Бутейка.
- 51.Система зміцнення хребта за методом Р.Маккензі.
- 52.Характеристика індійської системи оздоровлення “йога”.
- 53.Сутність китайських систем оздоровлення “цигун” та “тайдзіцюань”.
- 54.Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
- 55.Завдання та методи первинного контролю.

56. Завдання та методи оперативно-поточного контролю.

57. Завдання та методи етапного контролю за оздоровчою ефективністю занять.

58. Самоконтроль рівня фізичного стану.