

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний технічний університет

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор (заступник директора)
з навчальної роботи

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Організація та методика масової фізичної культури (ППВВ 10)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров’я людини»
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 7, 8.01020101 «Фізичне виховання»
7, 8.01020302 «Фізична реабілітація»
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

Інститут управління та права
факультет управління фізичною культурою та спорту
кафедра управління фізичною культурою та спорту

Робоча програма з дисципліни Організація і методика масової фізичної культури для студентів студентів за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини», спеціальністю 7, 8.01020101 «Фізичне виховання», 7, 8.01020302 «Фізична реабілітація»
„___” _____, 2014 року- 15 с.

Розробники: Мазін Василь Миколайович, к. пед. н., доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) управління фізичною культурою та спортом

Протокол від. “ 20 ” серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) _____

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ _____ ” _____ 2014 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) _____
(шифр, назва)

Протокол від. “ _____ ” _____ 2014 року № _____

“ _____ ” _____ 2014 року Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» 6.010203 «Здоров'я людини» (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 6.010201 «Фізичне виховання»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 8		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 108		5-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень:	Лекції	
		16 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		70 год.	год.
Індивідуальні завдання: 6 год.			
Вид контролю:			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 32/76

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: непорушною умовою збереження й зміцнення здоров'я нації є залучення широких мас населення до активних занять різними формами фізичної культури й видів спорту з оздоровчою спрямованістю.

Завдання:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні питання теорії, методики й організації різних форм, засобів і методів масової фізкультури;
- окремі методичні й організаційні форми масової фізкультури;
- досвід організації й впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, апробованих у навчальних закладах, організаціях й установах, на промислових підприємствах, за місцем проживання й відпочинку населення;
- методику оцінки оздоровчої, економічної й соціальної ефективності занять фізичними вправами;
- організаційно-управлінські аспекти масової фізкультури.

вміти:

- працювати з літературою загального й спеціального напрямку по тематиках дисципліни «Організація й методика масової фізичної культури»;
- самостійно підготувати реферат на обрану тему в рамках дисципліни «Організація й методика масової фізичної культури»;
- скласти комплекс фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя та характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик.

Уміння, яке забезпечує даний змістовий модуль. Формувати навички здорового способу життя. Вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВіС. Конкретизувати тематику і зміст різних форм занять фізичними вправами відповідно індивідуальних і вікових особливостей людини. Ставити і реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі оздоровчого тренування. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості. Реалізовувати спеціальні заходи загартовування. Добирати найефективніші засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання.

Тема 1.: «Здоров'я та здоровий спосіб життя»

Зміст лекції:

1. Характеристика поняття «здоров'я» та підходи до його визначення.
2. Компоненти здоров'я.

3. Фактори, які впливають на здоров'я людини.
 4. Поняття «здоровий спосіб життя».
 5. Компоненти здорового способу життя.
 6. Характеристика понять «рухова активність», «норма», «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіподинамія», «МСК», «ПАНО», «фізичний стан», «фізична працездатність».
- Література [1, 4-5, 7]

Тема 2: «Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять»

Зміст лекції:

1. Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять.
 2. Профілактико-оздоровчі заняття.
 3. Характеристика та структура кондиційного тренування.
- Література [1, 2-4, 8]

Тема 3: «Фізкультурно-оздоровча робота з людьми зрілого та похилого віку»

Зміст лекції:

1. Вікова періодизація життя людини.
 2. Анатомо-фізіологічні особливості організму людей похилого віку.
 3. Завдання, засоби, методи і форми організації занять фізичною культурою з людьми похилого віку.
 4. Принципи побудови занять з людьми похилого віку.
- Література [4-5, 11]

Тема 4: «Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та відновлення працездатності»

Зміст лекції:

1. Дихальна гімнастика.
 2. Релаксаційна гімнастика.
 3. Аутогенне тренування.
 4. Загартування.
- Література [1, 4-5, 11]

Модуль 2. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування

Уміння, яке забезпечує даний змістовий модуль. Ставити і реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі оздоровчого тренування. Зміцнювати здоров'я шляхом оптимального розвитку фізичних якостей. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості. Формувати мотивацію до занять фізичними вправами, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання. Аналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході заняття. Контролювати параметри навантажень і відпочинку під час заняття, а також уміти регулювати їх. Робити висновки про якість і ефективність заняття.

Визначати рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, знань, рухових умінь і навичок в кінці циклу чи етапу занять. Формувати поставу і вдосконалювати будову тіла засобами фізичного виховання. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

Тема 5: «Характеристика основних видів оздоровчої фізичної культури»

Зміст лекції:

1. Класифікація основних видів оздоровчої фізичної культури.
 2. Ранкова гігієнічна гімнастика.
 3. Виробнича гімнастика.
 4. Ритмічна гімнастика.
 5. Атлетична гімнастика.
 6. Оздоровчий біг.
 7. Оздоровча ходьба.
 8. Оздоровче плавання.
 9. Ходьба на лижах.
- Література [1, 4-6]

Тема 6: «Фізіологічні основи оздоровчого тренування»

Зміст лекції:

1. Тип навантаження в оздоровчому тренуванні.
 2. Обсяг та інтенсивність навантаження в оздоровчому тренуванні.
 3. Частота занять та інтервали відпочинку в оздоровчому тренуванні.
 4. Методи оздоровчого тренування.
- Література [1, 4-7]

Тема 7: «Методи визначення фізичного стану тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою»

Зміст лекції:

1. Класифікація методів оцінки фізичного стану тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою.
 2. Анкетні методики визначення фізичного стану.
 3. Характеристика лабораторних методів дослідження.
 4. Ізольовані рухові тести.
 5. Комплексні методи оцінки фізичного стану.
 6. Прогнозування фізичного стану за показниками фізичного спокою.
- Література [1, 2-5]

Тема 8: «Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм»

Зміст лекції:

1. Варіанти індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм
 2. Алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
 3. Програма занять аеробними вправами Купера.
 4. Програма занять фізичними вправами М.М. Амосова.
- Література [1 -5]

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Назва												
Здоров'я та здоровий спосіб життя	14	2	2			10						
Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять	15	2	2		1	10						
Фізкультурно-оздоровча робота з людьми зрілого та похилого віку	10	2	2		1	5						
Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та відновлення працездатності	10	2	2		1	5						
Разом за змістовим модулем 1	49	8	8		3	30						
Змістовий модуль 2. Назва												
Характеристика основних видів оздоровчої фізичної культури	14	2	2			10						
Фізіологічні основи оздоровчого тренування	15	2	2		1	10						
Методи визначення фізичного стану тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою	15	2	2		1	10						
Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм	15	2	2		1	10						
Разом за змістовим модулем 2	59	8	8		3	40						
Усього годин	108	16	16		6	70						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	«Здоров'я та здоровий спосіб життя»	2
2	«Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять»	2
3	Фізкультурно-оздоровча робота з людьми зрілого та похилого віку	2
4	Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та відновлення працездатності	2
5	Характеристика основних видів оздоровчої фізичної культури	2
6	Фізіологічні основи оздоровчого тренування	2
7	Методи визначення фізичного стану тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою»	2
8	Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм	2
	Всього	16

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Здоров'я та здоровий спосіб життя	10
2	Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять	10
3	Фізкультурно-оздоровча робота з людьми зрілого та похилого віку	5
4	Допоміжні засоби зміцнення здоров'я та відновлення працездатності	5
5	Характеристика основних видів оздоровчої фізичної культури	10
6	Фізіологічні основи оздоровчого тренування	10
7	Методи визначення фізичного стану тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою	10
8	Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм	10
	Разом	70

9. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуального завдання можливе у вигляді реферату або самостійного проведення дослідження з групою за тестами, самостійно обраними, з урахуванням спеціальності і спеціалізації.

10. Методи навчання

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер теоретичного питання для контрольної роботи студент визначає за

останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номеру залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант “3”.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, вказати дату виконання і поставити підпис.

Самостійна робота виконується у вигляді реферату, контрольної роботи. Реферат (контрольна робота) повинен містити вступ, основну частину (відповіді на теоретичні питання, тести, план-конспект уроку з плавання), висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури та матеріалів Інтернету. Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники, що відповідають темі роботи.

Результати самостійної роботи доповідаються на семінарському занятті у вигляді доповіді або здаються для перевірки викладачу.

Мета написання реферату (контрольної роботи для студентів) — це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес. Завданнями даної роботи є:

- перевірка знань студентів з дисципліни;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою фізичного виховання та фізичної реабілітації;
- вміти узагальнювати свій досвід роботи і досвід роботи учителів та інструкторів фізичної культури та фізичної реабілітації;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким вимогам:

- а) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- б) послідовності викладання матеріалу і термінологічної точності при описанні, чіткого і лаконічного викладу своїх думок;
- в) орфографічної, синтаксичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;
- г) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи

11.Методи контролю

Модуль 1. Основи здорового способу життя та характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик.

1. Дати визначення поняттю «здоров'я».
2. Фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.
3. Фізіологічні критерії здоров'я.

4. Психологічні критерії здоров'я
5. Фактори, що визначають ризик для здоров'я.
6. Поняття «здоровий спосіб життя».
7. Компоненти здорового способу життя.
8. Гендер та здоров'я. Тенденції в здоров'ї чоловіків та жінок.
9. Характеристика понять «рухова активність», «норма», «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіподинамія», «МСК», «ДСМК», «ПАНО», «фізичний стан», «фізична працездатність».
10. Методика визначення ДСМК.
11. Характеристика поняття «рухова активність».
12. Характеристика поняття «норма». Належні та індивідуальні норми.
13. Вікові норми рухової активності.
14. Вплив рухової активності на стан здоров'я людини.
15. Класифікація фізкультурно-оздоровчих занять за їх спрямованістю.
16. Характеристика та особливості методики рекреативно-оздоровчих форм занять.
17. Завдання та зміст профілактико-оздоровчих занять.
18. Характеристика та структура кондиційного тренування.
19. Вікова періодизація життя людини.
20. Анатомо-фізіологічні особливості організму людей похилого віку.
21. Завдання, засоби, методи і форми організації занять фізичною культурою з людьми похилого віку.
22. Принципи побудови занять з людьми похилого віку.
23. Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я.
24. Механізм дії дихальних вправ.
25. Методика дихальної гімнастики Стрельникової.
26. Методика дихальної гімнастики Лоба нової-Попової.
27. Особливості методики дихальної гімнастики Бутейко.
28. Характеристика релаксаційної гімнастики.
29. Характеристика аутогенного тренування як засобу зміцнення здоров'я та відновлення працездатності
30. Характеристика загартування.
31. Особливості дозування різних загартовуючих процедур.

Модуль 2. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування

1. Загальна характеристика оздоровчого тренування.
2. Обсяг та інтенсивність навантаження в оздоровчому тренуванні.
3. Частота занять та інтервали відпочинку в оздоровчому тренуванні.
4. Відновлення працездатності у людей, які займаються оздоровчою фізичною культурою.
5. Прогнозування фізичного стану за показниками фізичного спокою.
6. Можливі помилки та ускладнення під час оздоровчого тренування.
7. Раціональне співвідношення засобів різної спрямованості під час оздоровчого тренування.
8. Фактори ризику для здоров'я в процесі оздоровчого тренування.

9. Алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
10. Програма занять аеробними вправами К.Купера.
11. Програма занять фізичними вправами М.М. Амосова.
12. Класифікація методів оцінки фізичного стану.
13. Анкетні методики визначення фізичного стану.
14. Характеристика лабораторних методів дослідження.
15. Використання тестів Купера для визначення фізичного стану.
16. Комплексні методи оцінки фізичного стану (тести КОНТРЕКС-1,2,,3).
17. Оцінка фізичної підготовленості дорослого населення у відповідності до Державних тестів та нормативів.
18. Характеристика ранкової гігієнічної гімнастики як виду оздоровчої Ф.К.
19. Особливості методики ранкової гігієнічної гімнастики для осіб похилого віку.
20. Характеристика виробничої гімнастики як виду оздоровчої Ф.К.
21. Характеристика ритмічної гімнастика як виду оздоровчої Ф.К.
22. Характеристика атлетичної гімнастика як виду оздоровчої Ф.К.
23. Характеристика оздоровчого бігу як виду оздоровчої Ф.К.
24. Характеристика оздоровчої ходьба як виду оздоровчої Ф.К.
25. Характеристика оздоровчого плавання як виду оздоровчої Ф.К.
26. Характеристика ходьби на лижах як виду оздоровчої Ф.К.

ПИТАННЯ ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЕКЗАМЕН (для заочного відділення)

1. Організація і методика масової фізичної культури як навчальна дисципліна і її місце в системі підготовки фахівців із ФК і С.
2. Значення закону України « Про фізичну культуру й спорті» для поліпшення масової фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи.
3. Необхідність розробки й передбачувані результати реалізації «Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації».
4. Основні напрямки реалізації «Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації».
5. Завдання вдосконалювання масової фізкультурно-оздоровчої роботи на сучасному етапі.
6. Організаційна структура керування фізичною культурою і спортом на Україні.
7. Особливості функціонування керувань із питань фізичної культури, спорту і туризму при обласних, міських, районних адміністраціях.
8. Ціль, завдання і форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних колективах.
9. Організація спортивної, фізкультурно-масової та оздоровчої роботи спортивного клубу (СК) вузу.
10. Особливості побудови і організації роботи колективу фізичної культури (КФК) загальноосвітньої школи.
11. Критерії ефективності фізичного виховання в навчальних закладах.
12. Нормативно-правова база фізичного виховання і спорту на Україні.
13. Положення про ФСК (фізкультурно-спортивному клубі) за місцем проживання, його завдання, структура, зміст роботи.

- 14.Форми організації роботи фізкультурно-оздоровчої і спортивної спрямованості з дітьми та підлітками за місцем проживання.
- 15.Форми і види фізкультурно-оздоровчої роботи в місцях масового відпочинку.
- 16.Організація і зміст діяльності ДЮСШ і СДЮШОР.
- 17.Організація і зміст діяльності ШВСМ і ЦОП.
- 18.Особливості організації і змісту роботи УФК.
- 19.Організація спецкласів по видах спорту в загальноосвітніх школах.
- 20.Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в трудових колективах.
- 21.Характеристика виробничої фізичної культури. Види і форми виробничої фізичної культури.
- 22.Класифікація вправ, застосовуваних у режимі праці.
- 23.Характеристика нетрадиційних видів фізичної активності і спорту
- 24.Організація і зміст діяльності федерацій по видах спорту.
- 25.Міжнародні спортивні організації.
- 26.Міжнародні організації по фізичним вихованню і «спорту для всіх»
- 27.Основні різновиди фітнесу, їх характеристика.
- 28.Принципи оздоровчого тренування.
- 29.Дати визначення поняття «здоров'я». Фактори, що визначають ризик для здоров'я.
- 30.Дати визначення поняттям МПК, ПАНО, ДМПК (винна МПК). Методика розрахунку ДМПК.
- 31.Дати визначення поняттям «гіподинамія», «гіпокінезія», «аеробна працездатність», «анаеробна працездатність».
- 32.Характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик і систем.
- 33.Методика застосування фізичних вправ у побутових умовах (наприклад, УГГ).
- 34.Атлетична гімнастика як один з видів оздоровчої ФК.
- 35.Ритмічна гімнастика як один з видів оздоровчої ФК.
- 36.Характеристика методичних умов досягнення оздоровчого ефекту при заняттях рухливими і елементарно-спортивними іграми.
- 37.Біг і ходьба як види оздоровчої фізичної культури.
- 38.Плавання як один з видів оздоровчої фізичної культури.
- 39.Характеристика східних систем оздоровлення і особливості їх впливу на організм, що займається (наприклад, хатха-йога).
- 40.Додаткові засоби зміцнення здоров'я і відновлення працездатності.
- 41.Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я.
- 42.Дихальні вправи йогів.
- 43.Дихальна гімнастика Лобанової-Попової.
- 44.Дихальна гімнастика Бутейко.
- 45.Дихальна гімнастика Стрельникової.
- 46.Методика проведення релаксаційної гімнастики.
- 47.Загартовування як засіб зміцнення здоров'я. Види, форми і принципи загартовування.
- 48.Особливості дозування різних процедур, що гартують.
- 49.Вікові періоди розвитку людину.

- 50.Анатомо-фізіологічні особливості організму людей зрілого і літнього віку.
- 51.Завдання, засоби, методи і форми організації занять фізичною культурою з людьми літнього віку.
- 52.Тип навантажень, застосовуваних в оздоровчому тренуванні.
- 53.Величина навантажень в оздоровчому тренуванні.
- 54.Інтенсивність навантажень в оздоровчому тренуванні і способи її визначення.
- 55.Частота занять і інтервали відпочинку в оздоровчому тренуванні.
- 56.Основні методи оздоровчого тренування.
- 57.Характеристика й структура оздоровчого тренування.
- 58.Особливості організації й комплектування груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості.
- 59.Характеристика засобів фізичної культури, застосовуваних у групах здоров'я.
- 60.Особливості методики планування занять у групах здоров'я.
- 61.Структура занять у групах здоров'я.
- 62.Характеристика програми занять аеробними вправами К. Купера.
- 63.Програма занять Н.А. Амосова.
- 64.Методика складання програми занять оздоровчої спрямованості на тренажерах.
- 65.Характеристика аеробних вправ і особливості їх впливу на організм тих, що займаються.
- 66.Доцільність комбінації аеробних вправ з іншими видами вправ.
- 67.Фактори ризику для здоров'я при систематичному виконанні аеробних вправ.
- 68.Раціональне співвідношення засобів різної спрямованості в оздоровчому тренуванні.
- 69.Вплив оздоровчої фізичної культури на організм тих, що займаються.
- 70.Можливі помилки й ускладнення в процесі оздоровчого тренування.
- 71.Протипоказання для занять аеробними вправами.
- 72.Методика дозування навантаження для нормалізації ваги тіла.
- 73.Особливості дозування навантажень при відхиленнях у стані здоров'я.
- 74.Особливості дозування навантажень у жінок різного віку.
- 75.Планування навантаження при заняттях оздоровчої бігцем і ходьбою по етапах різної тривалості.
- 76.Методи визначення фізичного стану тих, що займаються оздоровчою фізичною культурою (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмілі).
- 77.Методи прямого й непрямого виміру аеробної продуктивності організму.
- 78.Визначення рівня фізичного стану за допомогою природних рухових тестів.
- 79.Експрес-системи комплексної оцінки фізичного стану (КОНТРЭКС 1, 2, 3).
- 80.Комплексне тестування осіб зрілого віку по системі державних тестів фізичної підготовленості населення України.
- 81.Особливості організації лікарсько-педагогічного контролю при масовій фізкультурно-оздоровчій роботі.
- 82.Завдання лікарсько-педагогічного контролю в організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
- 83.Вибір рухового режиму залежно від рівня підготовленості тих, що займаються.
- 84.Туризм як вид активного відпочинку. Види туризму.
- 85.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.

86. Класифікація сучасних фітнес-програм.
87. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
88. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
89. Комп'ютерні технології в оздоровчій фізичній культурі.
90. Характеристика нових форм рухової активності в умовах водного середовища (аквафітнес).
91. Дати характеристику поняттям «фізичне здоров'я», «фізичний стан», «норма» (зіставна, індивідуальна, винна).
92. Дати визначення й розкрити поняття «фізичне виховання», «фізична освіта», «фізичний розвиток», «фізична працездатність».
93. Дати визначення й розкрити поняття «фізична підготовленість», «рухова активність», «фізична рекреація», «фізична реабілітація».
94. Дати визначення й розкрити поняття «загальний фітнес», «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес».

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид модульного і підсумкового контролю та їх рейтингова оцінка (РО)

1. РО конспектів матеріалів лекцій та практичних занять – 10 балів;
 2. РО підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 60 балів:
 - виконання домашніх завдань – 15 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 30 балів;
 - підготовка реферату-15 балів;
 3. РО підсумкової контрольної роботи – 15 балів;
- РО індивідуальне самостійне завдання – 15 балів;
- I півсеместр** **разом 100 балів**
- II півсеместр** **разом 100 балів**

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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного	не зараховано з можливістю

		складання	повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Рекомендована література

Базова

1. Виру, Юремяз, Смирнова. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1990. – 304 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2-х томах. – К.: Олимпийская литература, 2003.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
4. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2001.
7. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 454 с.

Допоміжна

1. Дюперон Г.А. Теория физической культуры. – Ленинград, 1930. – 624 с.
2. Амосов Н.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 167 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 178 с.
4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Занюк С. Психология мотивации. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 352 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
7. Мамаев В.А. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003. – 208 с.
8. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
9. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М: Гардарики, 2005. – 448 с.
10. Яременко О.О. та ін. Формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.