

**Теми курсових робіт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
з навчальної дисципліни  
«Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»**

1. Основні завдання оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного і шкільного віку.
2. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності у дитячих дошкільних закладах.
3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного і шкільного віку.
4. Характеристика основних методів дослідження в теорії і методиці оздоровчої фізичної культури.
5. Особливості методики навчання дітей самостійним заняттям фізичними вправами оздоровчого спрямування.
6. Особливості використання індивідуальних форм оздоровчої фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку.
7. Особливості використання індивідуальних форм оздоровчої фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.
8. Особливості використання індивідуальних форм оздоровчої фізичної культури з учнями старшого шкільного віку.
9. Нестандартне обладнання для занять фізичними вправами оздоровчого спрямування.
10. Стандартне обладнання для занять фізичними вправами оздоровчого спрямування.
11. Характеристика та розробка комплексів здоров'язберігаючих вправ для учнів молодшого шкільного віку.
12. Характеристика та розробка комплексів здоров'язберігаючих вправ для учнів середнього шкільного віку.
13. Характеристика та розробка комплексів здоров'язберігаючих вправ для учнів старшого шкільного віку.
14. Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи.
15. Особливості організації і методики проведення ранкової гімнастики.
16. Організація та методика проведення фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи
17. Сутність "рухливих перерв" для учнів шкільного віку.
18. Сутність "годин здоров'я" для учнів шкільного віку.
19. Нормативні засади функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи школярів.
20. Роль сім'ї у формуванні потреби дітей до систематичної рух. активності.
21. Вимоги до проведення фізичного виховання дитини в сім'ї.
22. Завдання та форми фізичного виховання в сім'ї.
23. Характеристика ходьби як засобу оздоровлення дітей
24. Характеристика бігу як засобу оздоровлення дітей.
25. Особливості організації та методики проведення занять з їзди на велосипеді.
26. Оздоровча ефективність ходьби на лижах.
27. Характеристика плавання як засобу оздоровлення. Етапи навчання дітей плаванню.
28. Рухливі ігри як засоби зміцнення здоров'я дошкільнят.
29. Характеристика гідро аеробіки як засобу оздоровлення дітей.
30. Характеристика ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
31. Вплив обсягу рухової активності на фізичний стан людини.
32. Фізіологічні аспекти використання тренажерів в оздоровчому тренуванні.

33. Дотримання гігієнічних норм у процесі оздоровчого тренування.
34. Сучасні аспекти діагностики здоров'я школяра в практиці фахівця фізичного виховання.
35. Вплив дихальних вправ на розвиток функціональних резервів організму людини
36. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування дозування фізкультурно-оздоровчих навантажень аеробного спрямування.
37. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування дозування фізкультурно-оздоровчих навантажень анаеробного спрямування.
38. Роль тренажерних пристроїв в оздоровчому тренуванні.
39. Корекція соматичного здоров'я учнів засобами оздоровчої фізичної культури.
40. Розвиток функціональних резервів карді респіраторної системи в режимі оздоровчого тренування.
41. Методичні підходи до занять оздоровчої фізичної культури з різним рівнем функціонального стану.
42. Фізіологічні основи оздоровчого тренування.
43. Методика проведення фізкультурно оздоровчої роботи з школярами.
44. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми.
45. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я.
46. Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури.
47. Специфічні ознаки рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
48. Характеристика бігу як засобу оздоровлення і рекреації.
49. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
50. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
51. Структура і зміст рекреаційних програм.
52. Побудова індивідуальних оздоровчих програм.
53. Корекція функціонального стану засобами оздоровчої фізичної культури.
54. Методи оцінки фізичного стану людини при систематичних заняттях оздоровчою фізичною культурою.
55. Правила та особливості проведення фізкультурних занять та оздоровчої гімнастики
56. Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
57. Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
58. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.
59. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
60. Оздоровча ходьба як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.