

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
« 04 » « 09 » 2017 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
**ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 245/17
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« 17 » 20 17

2017–2018 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Організація масової фізичної культури» для студентів за напрямом підготовки 6.010201 – Фізичне виховання, галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2017. – 40 с.

Розробники:

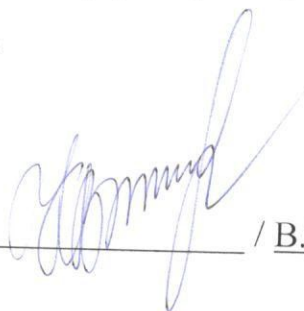
О.С.Кожанова, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

О.В. Зеленюк, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від “ 01 ” 09 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу


_____ / В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

_____ / О.С. Комоцька /

© О.С. Кожанова, О.В. Зеленюк, 2017 рік

© Університет Грінченка, 2017

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	10
Змістовий модуль III.	11
Змістовий модуль IV.	12
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Організація масової фізичної культури»	14
V. Плани практичних занять	16
Тематика модульних контрольних робіт	26
VI. Завдання для самостійної роботи	27
Карта самостійної роботи студента	30
VII Система поточного та підсумкового контролю	31
VIII Методи навчання	34
IX. Методичне забезпечення курсу	35
X. Питання до заліку	36
XI. Рекомендована література	38
Основна	38
Додаткова	38

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Організація масової фізичної культури» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка (факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту), що розроблений кафедрою спорту та фітнесу на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Організація масової фізичної культури» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Організація масової фізичної культури» спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Мета курсу — надати студентам теоретичні знання та сформувані у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності; розкрити закономірності розвитку масової фізичної культури (МФК) в Україні та за кордоном; ознайомити студентів з методикою організації спортивно-масової роботи з різними верствами населення.

Вивчення дисципліни «Організація масової фізичної культури» сприяє формуванню наступних *компетенцій*:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичної культури у своїй майбутній професійній діяльності.

2. Здатність формулювати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування.

3. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.

4. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості в навчальному процесі та на виробництві, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.

5. Здатність організовувати та проводити масові фізкультурно-спортивні заходи у загальноосвітніх навчальних закладах та за місцем проживання.

Завдання курсу:

- аналіз закономірностей розвитку масової фізичної культури та її складових;
- ознайомлення з рухом «Спорт для всіх»;
- ознайомлення з організаційно-управлінськими аспектами масової фізичної культури.
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей людини;
- навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання у роботі з різними верствами населення під час оздоровчо-рекреаційних видів занять;
- представити студентам індустрію оздоровчої фізичної культури та рекреації: міжнародні організації, асоціації та специфіку їхньої діяльності.

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змістом, сучасними технологіями та провідною виховною й фізкультурно-оздоровчою практикою з різним контингентом населення, сформувати необхідні знання, уміння, зацікавленість до педагогічної професії як гуманістичній місії.

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на *засвоєнні знань* із таких питань: що таке масова фізична культура; організаційно-управлінські аспекти масової фізичної культури; міжнародний рух «Спорт для всіх», його розвиток в Україні та за кордоном тощо; оздоровчий ефект фізичних вправ; особливості рухової активності різних груп населення; тестування рухових можливостей людини; поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування.

Під час лекційних та практичних занять студенти *набувають уміння та навички*:

Знати:

- ✓ мету, завдання, зміст, види, методи масової фізичної культури;
- ✓ структуру та зміст масової фізичної культури;
- ✓ закономірності використання засобів масової фізичної культури;
- ✓ досвід організації і впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Вміти:

- ✓ залучати населення до фізкультурно-оздоровчих занять та проводити їх на високому методичному рівні;
- ✓ впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у свою професійну діяльність;
- ✓ працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисципліни;
- ✓ складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних груп населення.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни у 5 семестрі становить 120. З них: 20 год. - лекції, 36 год. – практичні заняття, 56 год. - самостійна робота, 8 год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Організація масової фізичної культури» проводиться у 5 семестрі у формі заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Організація масової фізичної культури»

Курс: 3	Галузь, напрямок, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 3 години</p>	<p>Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 - «Фізичне виховання»</p> <p>Освітній рівень: перший (бакалаврський)</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 3 Семестр: V</p> <p>Контактні години: 56, з них:</p> <p>Лекції: 20 години Практичні заняття: 36 годин Самостійна робота: 56 годин Модульний контроль: 8 годин</p> <p>Вид контролю: Залік</p>

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
2017/18 навчальний рік**

№	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Контактних	Лекцій	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль
СЕМЕСТР 5							
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ							
1	Характеристики та ознаки масової фізичної культури	11	4	2	2	7	
2	Діяльність організації «Спорт для всіх» в різних країнах	15	6	2	4	7	2
Разом		26	10	4	6	14	2
Змістовий модуль II ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ							
3	Характеристика занять у групах здоров'я	11	6	2	4	5	
4	Особливості роботи у спортивних секціях	11	6	2	4	5	
5	Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання	10	4	2	2	4	2
Разом		32	16	6	10	14	2
Змістовий модуль III ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ							
6	Оздоровча робота з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах	13	6	2	4	7	
7	Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗНЗ.	15	6	2	4	7	2
Разом		28	12	4	8	14	2
Змістовий модуль IV ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ							
8	Особливості впровадження фізичного виховання і спорту на виробництві	11	6	2	4	5	
9	Особливості спортивно-масової роботи за місцем проживання	11	6	2	4	5	
10	Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення	12	6	2	4	4	2
Разом		34	18	6	12	14	2
Разом за навчальним планом		120	56	20	36	56	6

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 5

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лекція 1. Характеристики та ознаки масової фізичної культури (2 год.).

Предмет та об'єкт масової фізичної культури. Понятійний апарат масової фізичної культури. Нормативно-правове забезпечення діяльності фізичного виховання та спорту в Україні. Формування сучасної міжнародної системи «Спорт для всіх». «Спорт для всіх» в Україні.

Основні поняття теми: масова фізична культура, здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровча рухова активність, «Закон України про фізичну культуру та спорт», цільова комплексна програма «Фізична культура — здоров'я нації», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, рух «Спорт для всіх».

Практичне заняття 1. Здоровий спосіб життя (2 год.).

Лекція 2. Діяльність організації «Спорт для всіх» в різних країнах (2 год.).

Фінляндія в русі. Німецький шлях до спорту. Спортивна політика Франції. Японські давні традиції збереження здоров'я за допомогою руху «Спорт для всіх». Канадський союз активного життя.

Основні поняття теми: програми розвитку, рівень здоров'я населення, фінансування, інфраструктура, види рухової активності

Практичне заняття 2. Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

Практичне заняття 3. Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Лекція 3. Характеристика занять у групах здоров'я (2 год.)

Особливості занять у групах здоров'я. Характеристика ранкової гімнастики. Характеристика гігієнічної гімнастики. Характеристика реабілітаційної гімнастики. Характеристика лікувальної гімнастики.

Основні поняття теми: комплектування груп, комплекс вправ, підвідні вправи, дозування навантаження, план-конспект заняття, педагогічний контроль.

Практичне заняття 4. Організація та методика проведення ранкової та гігієнічної гімнастики (2 год.).

Практичне заняття 5. Організація та методика проведення реабілітаційної та лікувальної гімнастики (2 год.).

Лекція 4. Особливості роботи у спортивних секціях (2 год.)

Характеристика спортивних секцій з різних видів спорту.

Основні поняття теми: групи початкової спеціалізації, групи базової спеціалізації, групи спортивного вдосконалення, комплектування груп, рівень фізичної та технічної майстерності.

Практичне заняття 6. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) (2 год.).

Практичне заняття 7. Характеристика організації занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП) (2 год.).

Лекція 5. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання (2 год.)

Характеристика фізкультурно-спортивних товариств України. Типовий статут спортивного клубу вищого навчального закладу або установи. Організаційна структура спортивного клубу. Права та основні напрямки діяльності спортивного клубу. Члени спортивного клубу та їх обов'язки.

Основні поняття теми: фізкультурно-спортивне товариство Україна”, “Колос”, “Спартак”, “Динамо”; типовий статут спортивного клубу.

Практичне заняття 8. Планування і методика проведення індивідуальних занять (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ
УКРАЇНИ

Лекція 6. Оздоровча робота з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах (2 год.)

Загальна характеристика оздоровчих форм занять з дітьми дошкільного віку. Основні завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дошкільнятами. Форми організації занять оздоровчого напрямку з дітьми дошкільного віку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які використовуються з дітьми дошкільного віку.

Основні поняття теми: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, коригувальна гімнастика, навчальні уроки з фізичної культури, оздоровчо-навчальне плавання, рухливі та спортивні ігри, катання на лижах та санчатах, прогулянки та екскурсії, спортивні конкурси, естафети, спортивні ранки.

Практичне заняття 9. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку (2 год.).

Практичне заняття 10. Методика проведення спортивно-масових заходів з дітьми дошкільного віку (2 год.).

Лекція 7. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗНЗ (2 год.)

Характеристика фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів. Форми позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи зі школярами.

Основні поняття теми: гімнастика до занять у школі, фізкультурні хвилини на уроках, фізичні заняття у групах продовженого дня, гуртки

фізичної культури, групи початкової підготовки ДЮСШ, секції загальної фізичної підготовки, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи.

Практичне заняття 11. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального дня учнів (2 год.).

Практичне заняття 12. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи зі школярами (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА

МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Лекція 8. Особливості впровадження фізичного виховання і спорту на виробництві (2 год.)

Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини. Ефективна діяльність з упровадження фізичного виховання і спорту на виробництві. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві.

Основні поняття теми: виробнича фізична культура, професійно-прикладна фізична культура, виробнича гімнастика, самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заняття, фізкультпауза, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика.

Практичне заняття 13. Організація та методика проведення виробничої гімнастики (2 год.).

Практичне заняття 14. Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням (2 год.).

Лекція 9. Особливості спортивно-масової роботи за місцем проживання (2 год.).

Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення. Форми спортивно-масової і фізкультурно-

оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання.

Основні поняття теми: фізкультурно-оздоровча робота, активний відпочинок, спортивно-тренувальна робота; агітаційно-пропагандистська робота сфери ФВіС, заняття у спортивних секціях, спортивні і рухливі ігри, самостійні заняття, заняття для груп ЗФП і загартовування, заняття спецгруп для осіб з послабленим здоров'ям, заняття в платних групах із популярних видів спорту, усі види спортивних і спортивно-масових змагань, походи вихідного дня і турпоходи, заняття з оздоровчого бігу і спортивна ходьба.

Практичне заняття 15. Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням (2 год.).

Практичне заняття 16. Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням (2 год.).

Лекція 10. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення (2 год.).

Характеристика місць масового відпочинку населення. Форми фізкультурно-оздоровчих і масових форм занять у зонах відпочинку населення. Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів.

Основні поняття теми: місця масового відпочинку населення, катки, народні гуляння, традиційні забави, сценарій заходу.

Практичне заняття 17. Організація та методика проведення народних гулянь та традиційних забав. (2 год.).

Практичне заняття 18. Організація масової фізичної культури у соціально-побутовій сфері (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

III курс, V семестр.

Разом: 120 год., лекції – 20 год., практичні заняття – 36 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II				
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ			ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ				
Лекції	1	2		3	4		5	
Теми лекцій	Характеристики та ознаки масової фізичної культури	Діяльність організації «Спорт для всіх» в різних країнах		Характеристика занять у групах здоров'я	Особливості роботи у спортивних секціях		Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання	
Відвідування лекцій, бали	1	1		1	1		1	
Самостійна робота, бали	5	5		5	5		5	
Теми практичних занять	Здоровий спосіб життя	Організація масової фізичної культури різних верств суспільства	Організація масової фізичної культури різних верств суспільства	Організація та методика проведення ранкової та пізньої гімнастики	Організація та методика проведення реабілітаційної та лікувальної гімнастики	Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП)	Характеристика організації занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП)	Планування і методика проведення індивідуальних занять
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10×5				
Самостійна робота, бали	5	5	5	5×5				
Модульний контроль	25 балів			25 балів				

«ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» III курс, V семестр.

Модулі	Змістовий модуль III				Змістовий модуль IV					
Назва модуля	ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ				ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ					
Лекції	6		7		8		9		10	
Теми лекцій	Оздоровча робота з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах		Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗНЗ		Особливості впровадження фізичного виховання і спорту на виробництві		Особливості спортивно-масової роботи за місцем проживання		Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення	
Відвідування лекції, бали	1		1		1		1		1	
Самостійна робота, бали	5		5		5		5		5	
Теми практичних занять	Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку	Методика проведення спортивно-масових заходів з дітьми дошкільного віку	Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять в режимі	Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі	Організація та методика проведення виробничої гімнастики	Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-	Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-	Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-	Організація та методика проведення народних гулянь та традиційних	Організація МФК у соціально-побутовій сфері
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10×6					
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5×6					
Модульний контроль	25 балів				25 балів					
Підсумковий контроль	залік									

$$448 : 100 = 4,48$$

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Практичне заняття 1

Тема: Здоровий спосіб життя (2 год.)

План:

1. Основний показник здоров'я нації - тривалість життя.
2. Основні компоненти здорового способу життя.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
4. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
5. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

Практичне заняття 2

Тема: Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

План:

1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Державні та громадські організації в системі управління масовою фізичною культурою.

Рекомендована література:

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фіз.. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
4. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
5. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

Практичне заняття 3

Тема: Організація масової фізичної культури різних верств суспільства (2 год.).

План:

1. Види масової фізичної культури у навчально-виховній сфері.
2. Система управління масовою фізичною культурою у навчально-виховній сфері.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватєєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
3. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Практичне заняття 4

Тема: Організація та методика проведення ранкової та гігієнічної гімнастики (2 год.).

План

1. Особливості проведення ранкової гімнастики. Скласти комплекс вправ ранкової гімнастики. Володіти правильною термінологією та методикою при виконанні вправ.
2. Особливості проведення гігієнічної гімнастики. Скласти комплекс вправ гігієнічної гімнастики. Володіти правильною термінологією та методикою при виконанні вправ.

Рекомендована література:

1. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
1. Корируюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
2. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

Практичне заняття 5

Тема: Організація та методика проведення реабілітаційної та лікувальної гімнастики (2 год.).

План

1. Особливості проведення реабілітаційної гімнастики. Скласти комплекс спеціальних вправ реабілітаційної гімнастики. Володіти правильною термінологією та методикою виконання вправ.
2. Особливості проведення лікувальної гімнастики. Скласти комплекс спеціальних вправ лікувальної гімнастики. Володіти правильною термінологією та методикою виконання вправ.

Рекомендована література:

1. Коригуюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / В.Ю. Менхин, А.В. Менхин / Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
3. Милукова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

Практичне заняття 6

Тема: Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) (2 год.).

План

1. Характеристика спортивних секцій з різних видів спорту.
2. Особливості роботи у групах початкової спеціалізації, групи базової спеціалізації, групи спортивного вдосконалення з окремого виду спорту.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
5. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.

Практичне заняття 7

Тема: Характеристика організації занять у групах спеціальної фізичної підготовки (СФП) (2 год.).

3. Характеристика спортивних секцій з різних видів спорту.
4. Особливості роботи у групах початкової спеціалізації, групи базової спеціалізації, групи спортивного вдосконалення з окремого виду спорту.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
5. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ
УКРАЇНИ

Практичне заняття 8

Тема: Планування і методика проведення індивідуальних занять (2 год.).

План

1. Планувати обсягу та інтенсивності фізичних навантажень при самостійних заняттях.
2. Вимоги до місць занять та обладнання при проведенні самостійних занять.
3. Складання комплексів вправ для самостійних занять студентів.

Рекомендована література:

1. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
2. Іващенко Л.Я. Самостійні заняття фізичними вправами / Л.Я. Іващенко.- Київ.: здоров'я, 1988.- 131 с.
3. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.

Практичне заняття 9

Тема: Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку (2 год.).

План

1. Організація навчальних уроків з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.
2. Складання комплексів вправ з коригувальної гімнастики з дітьми дошкільного віку.
3. Методика організації «спортивного ранку» з дітьми дошкільного віку.

Рекомендована література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. -Т. 2. - 368 с.

Практичне заняття 10

Тема: Методика проведення спортивно-масових заходів з дітьми дошкільного віку (2 год.).

План

1. Особливості організації спортивно-масових заходів з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.
2. Складання сценарію спортивно-масового заходу з дітьми дошкільного віку.
3. Методика організації рухливих ігор, естафет з дітьми дошкільного віку.

Рекомендована література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. -Т. 2. - 368 с.

Практичне заняття 11

Тема: Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального дня учнів (2 год.).

План

1. Особливості організації занять з фізичного виховання у групах

продовженого дня.

2. Складання комплексу вправ фізкультурної хвилинки на уроках для школярів молодших класів.
3. Методика організації спортивного свята зі школярами середніх класів.

Рекомендована література:

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. – Запоріжжя: Тов. «Ліпс. ЛТД», 2005. – 108 с.
2. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОШОМ», 2012.-288 с.
- Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

Практичне заняття 12

Тема: Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи зі школярами (2 год.).

План

1. Особливості організації секції загальної фізичної підготовки зі школярами.
2. Складання положення про змагання з окремого виду спорту для школярів.
3. Методика організації спортивних змагань зі школярами середніх класів.

Рекомендована література:

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. – Запоріжжя: Тов. «Ліпс. ЛТД», 2005. – 108 с.
2. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-

во «ОПЮМ», 2012.-288 с.

Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384с.

3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Практичне заняття 13

Тема: Організація та методика проведення виробничої гімнастики
(2 год.).

План

1. Організація масової фізичної культури на виробництві.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

Практичне заняття 14 - 16

Тема: Організація та методика проведення сучасних фізкультурно-

оздоровчих занять з дорослим населенням (2 год.).

План

1. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять аеробного спрямування з дорослим населенням.
2. Підготувати програму фізкультурно-оздоровчого заняття з дорослим населенням на вибір та провести в якості фітнес-інструктора.

Рекомендована література:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
3. Хоули Э.Т., Френке Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 376 с.

Практичне заняття 17

Тема: Організація та методика проведення народних гулянь та традиційних забав (2 год.).

План

1. Форми фізкультурно-оздоровчих і масових форм занять у зонах відпочинку населення.
2. Підготувати сценарій заходу з організації традиційних народних забав.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.

Практичне заняття 18

Тема: Організація масової фізичної культури у соціально-побутовій сфері (2 год.).

План

1. Види оздоровчої фізичної культури.
2. Самостійні заняття оздоровчою фізичною культурою.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: наукове видання / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с.
4. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватъєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
5. Зеленьок О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Характеристики та ознаки масової фізичної культури.
2. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різними верствами населення.
3. Технологія організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.
4. Технологія організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на виробництві та за місцем проживання.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 1. Характеристики та ознаки масової фізичної культури – 7 год.

1. Ознайомитися з понятійним апаратом масової фізичної культури. - 3 год.
2. Ознайомитися з нормативно-правовим забезпеченням діяльності фізичного виховання та спорту в Україні – 4 год.

Тема 2. Діяльність організації «Спорт для всіх» в різних країнах – 7 год.

1. Ознайомитися з Міжнародними організаціями щодо масової фізичної культури – 3 год.
2. Вивчити особливості організації масової фізичної культури у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності – 4 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Тема 3. Характеристика занять у групах здоров'я – 5 год.

1. Ознайомитись з основними формами занять у групах здоров'я – 2 год.
2. Вміти проводити ранкову, гігієнічну, лікувальну та реабілітаційну гімнастику – 3 год.

Тема 4. Особливості роботи у спортивних секціях – 5 год.

1. Ознайомитися з особливостями роботи у групах початкової підготовки з різних видів спорту – 2 год.
2. Вміти проводити заняття у групах загальної фізичної підготовки – 3 год.

Тема 5. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання – 4 год.

1. Ознайомитися з фізкультурно-спортивними товариствами України – 2 год.
2. Ознайомитися з типовим статутом спортивного клубу вищого навчального закладу або установи – 2 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ
УКРАЇНИ

Тема 6. Оздоровча робота з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах – 7 год.

1. Ознайомитись з формами організації занять оздоровчого напрямку з дітьми дошкільного віку – 2 год.
2. Вміти проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, які використовуються з дітьми дошкільного віку – 5 год.

Тема 7. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладів – 7 год.

1. Ознайомитися з фізкультурно-оздоровчою роботою в режимі навчального дня учнів – 1 год.
2. Знати форми позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи зі школярами – 1 год.
3. Вміти проводити гімнастику до занять у школі, фізкультурні хвилинки на уроках, фізичні заняття у групах продовженого дня, спортивні змагання, спортивні свята зі школярами – 5 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV
ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА
МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Тема 8. Особливості впровадження фізичного виховання і спорту на виробництві – 5 год.

1. Ознайомитися з формами, засобами, напрямками і завданнями фізичного виховання і спорту в умовах виробництва - 1 год.
2. Знати особливості побудови оздоровчих занять для різних вікових категорій населення – 2 год.
3. Ознайомитися з технікою безпеки під час оздоровчих занять - 1 год.
4. Вміти контролювати інтенсивність навантаження на заняттях оздоровчими вправами – 1 год.

Тема 9. Особливості спортивно-масової роботи за місцем проживання – 5 год.

1. Ознайомитися з формами спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання – 2 год.
2. Вміти організувати заняття у спортивних секціях, спортивні і рухливі ігри, самостійні заняття, заняття для груп ЗФП тощо – 3 год.

Тема 10. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення – 4 год.

1. Ознайомитися з формами фізкультурно-оздоровчих і масових занять у зонах відпочинку населення – 1 год.
2. Вміти організувати народні гуляння та традиційні забави з населенням – 3 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		
Тема 1. Характеристики та ознаки масової фізичної культури – 7 год.	поточний, практичне заняття	2×5
Тема 2. Діяльність організації «Спорт для всіх» в різних країнах – 7 год.	поточний, практичне заняття	3×5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ		
Тема 3. Характеристика занять у групах здоров'я – 5 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Тема 4. Особливості роботи у спортивних секціях – 5 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Тема 5. Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) та їх об'єднання – 4 год.	поточний, практичне заняття	2×5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ		
Тема 6. Оздоровча робота з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах – 7 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Тема 7. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладів – 7 год.	поточний, практичне заняття	3×5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ		
Тема 8. Особливості впровадження фізичного виховання і спорту на виробництві – 5 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Тема 9. Особливості спортивно-масової роботи за місцем проживання – 5 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Тема 10. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення – 4 год.	поточний, практичне заняття	3×5
Разом: 56 годин	Разом: 140 балів	

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни ««Організація масової фізичної культури» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю за V семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування практичних занять	1	18	18
3.	Робота на практичному занятті	10	18	180
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	28	140
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів – 448.				
Розрахунок: 448 : 100 = 4,48				

**Порядок переведення рейтингових показників успішності
у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	Відмінно	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	Добре	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81		C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	Задовільно	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68		E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	Незадовільно	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34		F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких

ВИМОГ:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Загальна характеристика масової фізичної культури.
2. Ознаки масової фізичної культури.
3. Засоби масової фізичної культури .
4. Рух «Спорт для всіх» мета, завдання.
5. Рух «Спорт для всіх» в Україні.
6. Рух «Спорт для всіх» у зарубіжних країнах.
7. Державні та громадські організації в системі управління масовою фізичною культурою.
8. Характеристика вимог до занять різноманітними видами фізичних вправ.
9. Види фізкультурно-оздоровчих занять.
10. Методичні особливості до створення програм, фізкультурно-оздоровчих занять з людьми різної статі, віку та фізичного стану.
11. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.
12. Дати визначення поняттю фітнес.
13. Міжнародна асоціація спорту для всіх.
14. Міжнародна федерація спорту для всіх.
15. Фізкультурно-спортивні послуги.
16. Фізкультурно-оздоровчі послуги.
17. Оздоровче тренування: форми, завдання.
18. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
19. Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері.
20. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
21. Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
22. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
23. Норми рухової активності дітей і підлітків.
24. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері.

25. Організація та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у загальноосвітніх школах.
26. Дати пояснення системі дитячо-юнацького спорту.
27. Вплив фізичних вправ на підвищення розумової діяльності студентів.
28. Характеристика фізкультурно-оздоровчої програми за системою Пілатеса.
29. Характеристика факторів, які впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять.
30. Характеристика видів фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням.
31. Характеристика сучасних оздоровчих технологій дорослого населення.
32. Характеристика кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).
33. Характеристику основних форм рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, суспільно-громадська).
34. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої та курортно-рекреаційної діяльності.
35. Характеристика ігрової діяльності та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
36. Характеристика сучасних фітнес-програм. Їхня класифікація, приклади фітнес-програм кожної категорії спрямування.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
7. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
8. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.
9. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.
10. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

Додаткова:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.

4. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
6. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. - Луцьк: Вежа.-2000.-240 с.
7. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.
8. Кудрявець Д. С. Комплекси вправ з фізичної культури. 5 - 9 класи / Д. С. Кудрявець, А. В. Пуха, Т. В. Герасимова. - Київ : Шкільний світ, 2012. - 109 с.
9. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канишевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
10. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
11. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
12. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
13. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
16. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Розробники:

О.С.Кожанова, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

О.В. Зеленьок, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту