

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра спортивних ігор

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
ЗДОБУВАЧІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВК 5.2 СУЧАСНІ МЕТОДИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем  
зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Одеса – 2022

**УДК: 378:796.071.4:796.03(07)**

Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
(Протокол № 7 від 27 січня 2022 року)

**Рецензенти:**

**Панасюк І. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент Одеського фінансово-економічного коледжу Київського національного торговельно-економічного університету

**Погорелова О. О.** доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», кандидат філософських наук, доцент

**Укладач:**

**Бобошко Володимир Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

**В. В. Бобошко**

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Сучасні методи спортивно-масової діяльності»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 24 с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі навчальної дисципліни «Сучасні методи спортивно-масової діяльності» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. У методичних рекомендаціях відображено плани практичних занять з курсу, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

Методичні рекомендації можуть стати в нагоді для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), викладачам закладів вищої освіти.

**© В. В. Бобошко, 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	5
1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	8
3. Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	9
4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	16
5. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	17
6. Список рекомендованої літератури.....	19

## ВСТУП

Самостійна робота студента – важлива складова освітнього процесу в сучасному виші. Використання дидактичних засобів у системі самостійної роботи забезпечує організацію активної пізнавальної діяльності студентів, сприяє засвоєнню змісту навчальних дисциплін, формуванню компетенцій, передбачених навчальними програмами. Методичні рекомендації належать до затребуваного в сучасних умовах виду методичних розробок, що ґрунтуються на нових вимогах і потребах системи вищої освіти.

Основними умовами, які нині визначають напрями модернізації сучасної української освіти, є спрямування на розвиток творчого самостійного мислення студентів, їх професійних здібностей до майбутньої професійної діяльності, завдяки акцентуванню на творчу самостійну працю й підвищення активності у навчанні, використання активних методів у процесі навчання з метою ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців.

Методичні рекомендації до дисципліни «Сучасні методи спортивно-масової діяльності» призначені для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Зміст і структура навчального матеріалу підпорядковані провідній меті методичних рекомендацій – сприяти формуванню ключових базових і професійних компетентностей здобувачів, а також компетентності інформаційного самозабезпечення з навчальної і науково-дослідної діяльності.

Дисципліна «Сучасні методи спортивно-масової діяльності» є вибірковою для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) і містить два змістовних модулі: змістовний модуль 1. «Наукові засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи», змістовний модуль 2. «Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності».

# 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів	Галузь знань Освіта/Педагогіка	За вибором
Денна форма навчання		
6		
Модулів – 1	Спеціальність: <i>014 Середня освіта (Фізична культура)</i>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 2		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка тематичних доповідей.		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин		1, 2-й
Денна форма навчання		<b>Лекції</b>
180		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	24 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		36 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		100 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>
20 год.		
		<b>Вид контролю:</b> залік

### Примітка.

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

для денної форми навчання: 33% - 67%

## **1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів знань і умінь, необхідних для ефективною науково-дослідною і творчою практичною діяльністю з різними віковими і соціальними верствами населення у сфері фізичної культури і спорту, спрямованою на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Сучасні методи спортивно-масової діяльності» здобувачі мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Сучасні інформаційні технології у вищій освіті», «Педагогіка вищої освіти», «Теорія і методика фізичної культури різних груп населення», «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі».

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

### **знати:**

- правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення;
- зміст спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними віковими та соціальними верствами населення; основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі;
- основи управління, планування та контролю в сфері фізичної культури і спорту;
- особливості методики проведення різних форм спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями населення.

### **вміти:**

- реалізувати теоретичні основи фізичного виховання, принципи і методи для створення педагогічних умов формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами різних вікових та соціальних верств населення;
- використовувати новітні технології навчання фізичним вправам при

організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення;

- основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми в галузі фізичної культури, фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій, підходів, методик і технологій, адекватних завданням галузі.

### **Загальні компетентності:**

ЗК 3. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень

ЗК 5. Здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання і вміння, в тому числі в нових галузях наукових знань, безпосередньо пов'язаних зі сферою діяльності.

ЗК 7.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, вирішенні проблемних ситуацій.

ЗК 16.Здатність працювати в команді, мотивувати людей рухатись до спільної мети. Здатність до міжособистісної взаємодії.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 6. Здатність аналізувати, узагальнювати та транслювати передовий педагогічний досвід фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

ФК 15. Здатність до розробки практико-орієнтованих програм в галузі фізичної культури з урахуванням реальних і прогнозованих потреб особистості і суспільства.

## 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

### Розподіл годин самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Описати мету і завдання оздоровчої фізичної культури. Напрями (підсистеми) оздоровчої фізичної культури. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури. Принципи оздоровчої фізичної культури.	8
2	Виокремити основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури, східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції.	8
3	Описати що таке гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація. Закономірності адаптації. Термінова і накопичувальна адаптація.	8
4	Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.	8
5	Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.	8
6	Заняття у групах здоров'я. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).	10
7	Обґрунтувати особливості роботи у спортивних секціях. Робота фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання. Планування і методики проведення індивідуальних занять.	10
8	Загальна характеристика виробничої фізичної культури. Професійно-прикладна фізична підготовка. Форми виробничої фізичної культури. Фізичні вправи в режимі праці та відпочинку.	10
9	Описати післятрудова реабілітацію;профілактику професійних захворювань та травматизму.	10
10	Управління процесом оптимізації виробничої фізичної культури	10
11	Загальні основи управління. Умови управління в процесі фізичного виховання. Моделювання. Прогнозування у процесі фізичного виховання Планування, контроль та облік в процесі занять фізичними вправами.	10
<b>Усього</b>		<b>100</b>



### **3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА МОДУЛЯМИ**

#### **Змістовий модуль 1.**

#### **Наукові засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи *Теоретичні питання до заняття:***

**Тема 1. «Мета і завдання оздоровчої фізичної культури. Напрями (підсистеми) оздоровчої фізичної культури. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури. Принципи оздоровчої фізичної культури»**

1. Описати мету і завдання оздоровчої фізичної культури. Які є напрями (підсистеми) оздоровчої фізичної культури.
2. В чому полягає принцип оздоровчої фізичної культури .

#### **Рекомендовані джерела інформації.**

##### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДФКіС, 2016. 46с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432с.

##### **Допоміжна**

1. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Тема 2. «Основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури, східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції»**

1. Виокремити основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури.
2. Описати східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції.

#### **Рекомендовані джерела інформації.**

##### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.

### **Допоміжна**

1. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 3. «Гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація. Закономірності адаптації. Термінова і накопичувальна адаптація»**

1. Що таке гомеостаз і адаптація(генотипова і фенотипова).
2. Розкрийте сутність термінової і накопичувальної адаптації.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016.194с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра,2017. Т.1. 384с

### **Допоміжна**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2009. 480 с.
2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 4. «Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою»**

1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Описати які існують державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.

## **Рекомендовані джерела інформації.**

### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДФКіС, 2016. 46с
2. Степанова И. В. Педагогический контроль в физическом воспитании. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2014. 82с.

### **Допоміжна**

1. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

## **Тема 5. «Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів»**

1. Описати завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури.
2. Перерахуйте види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення.

## **Рекомендовані джерела інформації.**

### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384с
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с

### **Допоміжна**

1. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с

### **Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua><http://www.imi.org.ua> – Інститут масової інформації.

## **Змістовий модуль 2. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.**

### ***Теоретичні питання до заняття:***

**Тема 6. «Заняття у групах здоров'я. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП)»**

1. З'ясувати які існують групи здоров'я.
2. Визначити особливості проведення занять в групах ЗФП та СФП.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2016. 46с.

2 Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.

#### **Допоміжна**

1. Яременко О. О. та ін. Формування здорового способу життя молоді. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Тема 7. «Особливості роботи у спортивних секціях. Робота фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання. Планування і методики проведення індивідуальних занять»**

1. Описати особливості роботи у спортивних секціях.
2. Описати роботу фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194с.

2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432с.

### **Допоміжна**

1. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Тема 8. «Загальна характеристика виробничої фізичної культури. Професійно-прикладна фізична підготовка. Форми виробничої фізичної культури. Фізичні вправи в режимі праці та відпочинку»**

1. Описати загальну характеристику виробничої фізичної культури.
2. Виокремити та описати форми виробничої фізичної культури. Фізичні вправи в режимі праці та відпочинку.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384с..
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432с.

### **Допоміжна**

1. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

**Тема 9. «Післятрудова реабілітація. Профілактика професійних захворювань та травматизму»**

1. Описати визначення, завдання й форми післятрудової реабілітації.
2. Розкрийте сутність дихальної та оздоровчо-профілактичної гімнастики.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432с.

### **Допоміжна**

1. Мамаев В. А. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003. 208с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 10. «Управління процесом оптимізації виробничої фізичної культури»**

1. Описати загальні основи загальні основи управління.
2. Умови управління в процесі фізичного виховання

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016.194с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.

### **Допоміжна**

1. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

### **Тема 11. «Загальні основи управління. Умови управління в процесі фізичного виховання. Моделювання. Прогнозування у процесі фізичного виховання Планування, контроль та облік в процесі занять фізичними вправами»**

1. Виокремити та описати моделювання (види моделей і засоби їх побудови). Прогнозування у процесі фізичного виховання (нормативне, пошукове).
2. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичними вправами.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра,2017. Т.1. 384с.

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.

#### **Допоміжна**

1. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

#### 4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) є видом позааудиторної самостійної роботи здобувача навчального, навчально-дослідницького чи проектно-конструкторського характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни і є необхідною умовою формування підсумкової оцінки з дисципліни.

Одним із найважливіших завдань вузівської підготовки є широке залучення здобувачів до наукових досліджень. Знання і уміння, необхідні для здобуття навиків навчально-дослідної роботи майбутні спеціалісти отримують впродовж всього періоду навчання.

Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання сприяє поглибленню і закріпленню теоретичних знань, отриманих здобувачами при прослуховуванні лекційного курсу та самостійному вивченню дисципліни, засвоєнню навичок аналізу соціально-економічних явищ та процесів.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіку навчального процесу. На виконання ІНДЗ відводиться 20 годин.

В межах залікового кредиту ІНДЗ оцінюється і має вагому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту.

#### Тематика ІНДЗ:

№ з/п	Назва теми	Годин
1.	Доповідь: Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.	20



## 5. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем або відсутній.
	1 бал	Здобувач бере участь у практичному занятті, але не виявляє ініціативи і бажання виконувати навчальні завдання.
	2 бали	Здобувач бере участь у практичному занятті, проявляє ініціативу при виконанні навчальних завдань, виконує поставлені завдання.
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, здобувач не володіє матеріалом або виконана формально, здобувач не в повному обсязі володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана в повному обсязі, здобувач володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано.
	1-6 балів	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом до 1/2. Здобувач демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	7-12 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі до 2/3. Здобувач демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	13-18 балів	Завдання виконане не в повному обсязі до 3/4, з частковим творчим підходом і не містить авторських елементів. Здобувач демонструє посередню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується послідовністю викладу матеріалу але відсутня змістовна цілісність.
	19-24 бали	Завдання виконано в повному обсязі з творчим підходом, присутні авторські елементи, розгорнуте. Здобувач демонструє достатню обізнаність з обраної теми.

		Робота характеризується послідовністю викладу матеріалу і змістовою цілісністю. Здобувач здатен до наукового мислення, демонструє уміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, здатен узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.
	25-28 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Здобувач виявляє ґрунтовну обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач володіє науковим мисленням, стійким умінням аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати та оперувати інформацією зі спеціальної літератури.
Модульна контрольна робота	0 балів	Відповіді на запитання відсутні, або не правильні, визначення супроводжуються значними помилками або не відповідають сутності поставлених запитань.
	1-4 бали	Немає відповідей на усі запитання. Відповіді загалом правильні, проте, не повні і є помилки у визначеннях. Не оперує фаховою термінологією.
	5-8 балів	Відповіді є на усі запитання, проте, неповні, або немає деталізації, наявні помилки у визначеннях. Достатньо оперує фаховою термінологією.
	9-10 балів	Відповіді є на всі запитання, вони правильні, розгорнуті, присутня деталізація у визначеннях, немає суттєвих помилок. Впевнено оперує фаховою термінологією.

## **6. Список рекомендованої літератури**

### **Основна література**

1. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194с.
2. Степанова И. В. Педагогический контроль в физическом воспитании. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2014. 82с.
3. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКиС, 2016. 46с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: у2т./гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432с.

### **Допоміжна**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2009. 480 с.
2. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с.
3. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104с.
4. Мамаев В. А. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003. 208с.
5. Яременко О. О. та ін. Формування здорового способу життя молоді. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

## Інформаційні ресурси в інтернеті

### Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>
2. Державні тести і нормативи оцінки підготовки населення України; бібліотека Університету Ушинського (вул. Старопортофранківська, 36); <http://library.pdpu.edu.ua> (Інтернет-бібліотека (вул. Старопортофранківська, 36).
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua><http://www.imi.org.ua> – Інститут масової інформації.
4. <http://www.lsl.lviv.ua> – Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.  
Наукова бібліотека Національного університету «Києво - Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>







*Навчальне видання*

**В. В. Бобошко**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СУЧАСНІ МЕТОДИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

**для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**