

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

Кафедра теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін

Башавець Н. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО
ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 014
Середня освіта (Фізична культура)

Одеса – 2020

УДК: 796.011.3-024.22(078)

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від)

Розробник: доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Башавець Н.А.

Рецензенти: Панасюк І.В., кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету

Тітова Г. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Башавець Н. А. Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни: «Теорія і методика спортивно-масової роботи»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 31 с.

Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни: «Теорія і методика спортивно-масової роботи» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2020

© Башавець Н. А.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	5
1.1. Опис навчальної дисципліни	5
1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
1.3. Програма навчальної дисципліни.....	7
2. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	24
3. Критерії оцінювання за різними видами роботи	25
4. Питання до іспиту з дисципліни.....	27
5. Список рекомендованої літератури.....	31

ВСТУП

Пріоритетними напрямками розвитку освіти в Україні, які визначено в Указі Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» №344/2013 від 25.06.2013, визначено формування здорового способу життя дітей, збільшення рухової активності учнів за рахунок удосконалення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи у закладах середньої освіти та методології фізичного виховання, що спрямована на формування гармонійно розвинутої, морально та фізично розвиненої особистості. Рівень оздоровчої рухової активності у школярів ще далекий від бажаного. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються середньому на 18-22 %, а тому й дефіцит складає приблизно 80%. Ця проблема найбільш гостро стоїть перед загальноосвітньою школою, що є базовою ланкою у процесі фізичного виховання підростаючого покоління. Звичайно, привчити себе до денного рухового навантаження нелегко навіть дорослому. Дитині тим більше, і вчитель фізичної культури повинен навчити молодь піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни, формувати активну позицію до ігрового способу життя. Фізичне виховання учнів у закладах середньої освіти є обов'язковим спеціально організованим процесом, який здійснюється протягом усього періоду навчання у школі та вирішує низку виховних, освітніх та оздоровчих завдань.

Розвиток масової фізичної культури і спорту в закладах загальної середньої освіти націлений, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток і рухову активність. Необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів. Як зазначають дослідники, цілісна система фізичного виховання молоді має передбачати широкий спектр використання форм організації спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти, а саме різноманітних гуртків, змагань та спортивно-масових заходів, (наприклад: відкриття шкільної спартакіади учнів «Тропа здоров'я», змагання з футболу «Шкіряний м'яч», день здоров'я «Золота осінь» з виходом на природу з батьками, день мікрорайону - спільні змагання з дитячо-юнацькими клубами, змагання з настільного тенісу, спортивне свято «Сила, грація, краса», присвячений Всесвітньому дню боротьби зі СНІДом, військово-спортивне свято, ярмарок-Здоров'я, брейн-ринг «В здоровому тілі - здоровий дух!», змагання з баскетболу, спортивне свято «Гей, ви, козачата!», зимовий день Здоров'я «Козацькі розваги!», «Аматорський волейбол» за участю батьків та дітей, «Тато, мамо, я - спортивна сім'я», «Старти надій», змагання з вуличного футболу, фестиваль волонтерських

загонів «За здоровий спосіб життя!», походи вихідного дня за участю батьків, спортивно-масові заходи у місцях масового відпочинку, тренінги «Актуальні проблеми сучасності», «Бережи здоров'я замолоду», «Рецепти здоров'я», «Ні - шкідливим звичкам!», «Секрети : довголіття», «Хочеш довше жити - кидай палити», свята «Здоров'я - це модно!», ток-шоу «Здорові звички - здоровий спосіб життя», ярмарок «Здоров'я», «Наркотику Ні!»).

Спортивно-масова робота у закладах загальної середньої освіти відкриває широкі можливості для діяльності вчителів та учнів. Проведені наукові дослідження свідчать, що спортивно-масова робота сприяє формуванню та пропагуванню здорового способу життя та фізичному розвитку, вихованню морально-вольових якостей; підвищенню розумової працездатності, поліпшенню показників функціонального стану та фізичного здоров'я; ефективним засобом сполученого розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок учнів.

1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 13	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка	Статус дисципліни: вибіркова
Модулів – 2	Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)	Рік навчання:
Змістових тем – 17		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання реферат		Семестр
Загальна кількість годин –390		3-4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції
		68 год.
		Практичні, семінарські
		120 год.
		Лабораторні
		–
		Самостійна робота
		192 год.
		Індивідуальні завдання:
		10 год.
		Вид контролю:
		Іспит

Примітка.

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

для денної форми навчання – (48,2%/51,8%)

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи»: формування в студентів знань і умінь, необхідних для ефективної творчої і практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення в сфері фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

Сформувати здатність комплексно застосовувати теоретико-методичні основи спортивно-масової роботи у професійній діяльності, здатність виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми інноваційного та наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи» здобувачі мають одночасно опановувати зміст навчальних дисциплін: «Теорія і методика викладання рухливих ігор», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Гігієна фізичної культури», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання гімнастики, МРВ».

Очікувані результати навчання дисципліни: унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають:

знати:

- загальні і приватні закономірності ФК і С як педагогічного процесу;
- характерні риси, типи та зміст і структуру занять зі спортивно-масової діяльності в циклічних видах спорту;
- технології підготовки у циклічних видах спорту;
- блокову періодизацію тренувального процесу у циклічних видах спорту;
- сучасні тенденції та технології в методиці спортивного тренування у циклічних видах спорту;

уміти:

- підбирати на практиці і використовувати найефективніші методи навчання і організації спортивно-масових занять у циклічних видах спорту;
- правильно дозувати фізичне і психологічне навантаження на спортивних заняттях;
- використовувати попередній, поточний річний контроль і тестування;
- проводити заняття спортивних секцій, шкільні змагання;

– складати річні плани-конспекти уроків, плани спортивної роботи, тощо.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність проектувати, конструювати і перетворювати окремі складові педагогічної діяльності, доцільно розробляти, моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх в практиці – добиватись високої точності управління терміновими і кумулятивними ефектами як в руховому так і в інтелектуальному аспектах.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів

ЗК 8. Здатність до міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності спеціальні (ФК):

ФК 13. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді, літніх дитячих оздоровчих таборах.

ФК 18. Здатність до педагогічної творчості та вибірковості інноваційної діяльності у фізичному вихованні.

Міждисциплінарні зв'язки: «Теорія і методика фізичної культури», «Фізіологія людини і вікова фізіологія».

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, залік.

Методи демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, презентація результатів самостійної роботи.

1.3. Програма навчальної дисципліни. Змістовий модуль

1. Загальні принципи проведення секційних занять.

Змістовий модуль 1. Теорія спортивно-масової роботи

Тема 1. «Нормативно-правові та організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності»

Робота органів управління фізичною культурою і спортом в Україні з розвитку роботи за місцем проживання. Законодавчі акти. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Міжнародно-правові акти в галузі фізичної культури і спорту. Вимоги до змісту положень (регламентів) про регіональні офіційні фізкультурні та спортивні заходи. (лекційне заняття 6 год, практичне заняття 12 год.)

Питання до обговорення:

1. Окреслити роботу органів управління фізичною культурою і спортом в Україні за місцем проживання.
2. Перелічити законодавчі акти України та міжнародно-правові акти в галузі фізичної культури і спорту.
3. Визначити вимоги до змісту положень (регламентів) про регіональні офіційні фізкультурні та спортивні заходи.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Обґрунтувати роботу органів управління фізичною культурою і спортом в Україні за місцем проживання.
4. Охарактеризувати вимоги до змісту положень (регламентів) про регіональні офіційні фізкультурні та спортивні заходи.
5. Описати роботу Одеського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Тема 2. «Теоретичні основи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності»

Місце і значення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі фізичного виховання і спорту. Призначення спортивно-масової роботи. Відмінність спортивно-масової роботи від інших видів фізичної культури. Характерні ознаки спортивно-масової роботи. Значення спортивно-масової роботи в сучасному суспільстві. Освітня, оздоровча, виховна функції спортивно-масової діяльності. Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності спортивно-масової діяльності. Сучасна періодизація шкільного віку. (лекційне заняття 6 год, практичне заняття 10 год.)

Питання до обговорення:

1. Визначити місце і значення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі фізичного виховання і спорту, призначення спортивно-масової роботи.
2. Зазначити відмінність спортивно-масової роботи від інших видів фізичної культури, характерні ознаки спортивно-масової роботи.
3. Окреслити значення спортивно-масової роботи в сучасному суспільстві. Освітня, оздоровча, виховна функції спортивно-масової діяльності.
4. Визначити значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності спортивно-масової діяльності та сучасну періодизацію шкільного віку.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Обґрунтувати місце і значення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі фізичного виховання і спорту, призначення спортивно-масової роботи.
4. Охарактеризувати відмінність спортивно-масової роботи від інших видів фізичної культури, характерні ознаки спортивно-масової роботи.
5. Описати значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності спортивно-масової діяльності та сучасну періодизацію шкільного віку.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Тема 3. «Форми організації спортивно-масової діяльності»

Поняття «форма організації діяльності». Значення різноманіття форм організації занять. Форми організації спортивно-масової роботи фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізичні вправи, які гартують, дозвільні заходи, активний відпочинок, свята, дні здоров'я, стежки здоров'я та інші. Види спортивно-масових заходів та особливості їх проведення з

урахуванням віку учасників. Загальна характеристика спортивно-масових заходів: ігри та естафети; туризм; спортивні змагання; спартакіади; спортивні свята. Характеристика рекреаційних зон (фізкультурні містечка, фізкультурні майданчики, бігові та лижні траси). Матеріально-технічна база з проведення СМР в рекреаційних зонах. Програмний матеріал і методичні вказівки до занять масовими видами спорту з оздоровчої та спортивної спрямованістю. (лекційне заняття 6 год, практичне заняття 12 год.)

Питання до обговорення:

1. Визначити зміст поняття: «форма організації діяльності»; значення різноманіття форм організації занять.
2. Окреслити форми організації спортивно-масової роботи фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізичні вправи, які гартують, дозвільні заходи, активний відпочинок, свята, дні здоров'я, стежки здоров'я та інші.
3. Перелічити види спортивно-масових заходів та особливості їх проведення з урахуванням віку учасників.
4. Дати загальну характеристику спортивно-масових заходів: ігри та естафети; туризм; спортивні змагання; спартакіади; спортивні свята.
5. Охарактеризувати рекреаційні зони (фізкультурні містечка, фізкультурні майданчики, бігові та лижні траси) та визначити матеріально-технічну базу з проведення СМР в рекреаційних зонах.
6. Перелічити програмний матеріал і методичні вказівки до занять масовими видами спорту з оздоровчої та спортивної спрямованістю.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Обґрунтувати форми організації спортивно-масової роботи фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізичні вправи, які гартують, дозвільні заходи, активний відпочинок, свята, дні здоров'я, стежки здоров'я та інші.
4. Охарактеризувати види спортивно-масових заходів та особливості їх проведення з урахуванням віку учасників.
5. Описати програмний матеріал і методичні вказівки до занять масовими видами спорту з оздоровчої та спортивної спрямованістю.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
2. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Тема 4. «Структура і зміст спортивно-масової роботи»

Структура спортивно-масової роботи. Мета спортивно-масової роботи. Специфіка завдань, що вирішуються в процесі спортивно-масової роботи (оздоровчі, виховні та освітні завдання). Організація спортивно-масової роботи. Критерії вибору типу фізичних вправ для занять і заходів. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять в груповій формі. Коротка характеристика занять у фізкультурно-оздоровчих групах, секціях, клубах за спортивними інтересами. (лекційне заняття 6 год, практичне заняття 14 год.)

Питання до обговорення:

1. Визначити структуру та мету спортивно-масової роботи.
2. Окреслити специфіку завдань, що вирішуються в процесі спортивно-масової роботи (оздоровчі, виховні та освітні завдання).
3. Зазначити критерії вибору типу фізичних вправ для занять і заходів.
4. Визначити особливості фізкультурно-оздоровчих занять в груповій формі.
5. Дати коротку характеристику занять у фізкультурно-оздоровчих групах, секціях, клубах за спортивними інтересами.

Завдання самостійної роботи:

- 1.Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
- 2.Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
- 3.Обґрунтувати специфіку завдань, що вирішуються в процесі спортивно-масової роботи (оздоровчі, виховні та освітні завдання).
- 4.Охарактеризувати критерії вибору типу фізичних вправ для занять і заходів.
- 5.Описати особливості фізкультурно-оздоровчих занять в груповій формі.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

- 1.Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

Допоміжна:

- 1.Чустрок А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Тема 5. «Сучасні технології організації спортивно-масової діяльності»

Методи і засоби організації спортивно-масової роботи в сучасній школі. Поняття «метод», «прийом», «засіб». Класифікація методів. Методи використовувані в спортивно-масовій діяльності.. Вимоги до їх використання в сучасному середовищі. Організаційно-методичні особливості самостійних

занять. Індивідуальні, самостійні та групові заняття. (лекційне заняття 10 год, практичне заняття 12 год.)

Питання до обговорення:

1. Охарактеризувати методи і засоби організації спортивно-масової роботи в сучасній школі.
2. Зміст понять «метод», «прийом», «засіб».
3. Дати класифікацію методів, що використовуються в спортивно-масовій діяльності. Визначити вимоги до їх використання в сучасному середовищі.
4. Охарактеризувати організаційно-методичні особливості індивідуальних, самостійних та групових занять.

Завдання самостійної роботи:

- 1.Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
- 2.Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
- 3.Обґрунтувати методи і засоби організації спортивно-масової роботи в сучасній школі.
- 4.Охарактеризувати організаційно-методичні особливості індивідуальних, самостійних та групових занять.
- 5.Описати класифікацію методів, що використовуються в спортивно-масовій діяльності. Визначити вимоги до їх використання в сучасному середовищі.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Змістовий модуль 2. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи

Тема 6. «Організаційні основи системи фізкультурного руху в Україні»

Категорійний аналіз базових понять: спорт, неолімпійський спорт, масовий спорт (спорт для всіх), заклад фізичної культури і спорту, організатор фізкультурно- оздоровчих або спортивних заходів, суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізкультурно-спортивні послуги,

фізкультурно-спортивна реабілітація. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Дати аналіз базових понять за категоріями: спорт, неолімпійський спорт, масовий спорт (спорт для всіх), заклад фізичної культури і спорту, організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів, суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізкультурно-спортивні послуги, фізкультурно-спортивна реабілітація.
2. Визначити суб'єкти сфери фізичної культури і спорту.
3. Окреслити фізкультурно-оздоровчі заходи та фізкультурно-спортивні послуги, що надаються в Україні.
4. Охарактеризувати види фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Охарактеризуйте напрямки діяльності фахівця з фізичної культури і спорту та вкажіть організації, де він може працювати.
4. Розробіть посадову інструкцію інструктора-методиста з фізичної культури і спорту.
5. Охарактеризуйте сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Україні
6. Охарактеризуйте сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Одеській області.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Тема 7. «Керівництво фізкультурним рухом в Україні»

Державне та громадське управління фізичної культури в Україні; робота Міністерства молоді та спорту України, Національного олімпійського комітету України, національних спортивних федерацій. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу
2. Зайти на офіційний сайт Національного олімпійського комітету України та законспектувати основні напрямки його діяльності зі статуту НОК.
3. Окреслити міжнародну діяльність Національного олімпійського комітету.
4. Окреслити роботу Національного олімпійського комітету України щодо впровадження масової оздоровчої фізичної культури.

Завдання самостійної роботи:

1. Випишіть ті поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Охарактеризуйте напрямки діяльності фахівця з фізичної культури і спорту та вкажіть організації, де він може працювати.
4. Розробіть посадову інструкцію інструктора-методиста з фізичної культури і спорту.
5. Охарактеризуйте сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Україні
6. Охарактеризуйте сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи із дорослим населенням в Одеській області.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаєв В.В. 2015. 126 с.

Тема 8. «Організаційні питання самодіяльного фізкультурного руху»

Робота суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; спортивні федерації, фізкультурно-спортивні товариства, центри фізичної культури і

спорту інвалідів, центри фізичного здоров'я населення, фізкультурно-оздоровчі заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Окреслити роботу суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.
2. Окреслити роботу фізкультурно-спортивних товариств.
3. Охарактеризувати роботу центрів фізичної культури і спорту інвалідів, центрів фізичного здоров'я населення.
4. Показати значення роботи громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Законспектувати основні цілі і завдання комітету з фізичного виховання і спорту Міністерство освіти і науки України.
4. Охарактеризуйте основні цілі і завдання управління спортом Міністерства оборони України.
5. Охарактеризуйте роботу спортивних федерацій із різних видів спорту в Одеській області.
6. Описати роботу Одеського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Тема 9. «Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації»

Первинна ланка фізичної культури в Україні; колектив фізичної культури, об'єднаний колектив фізичної культури, структура колективу фізичної культури, спортивні клуби. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Дати визначення та охарактеризувати роботу первинної ланка фізичної культури в Україні.
2. Зміст понять колектив фізичної культури, об'єднаний колектив фізичної культури
3. Охарактеризувати структура колективу фізичної культури.
4. Окреслити завдання та можливості роботи спортивних клубів.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми .
3. Зобразити схему спортивного клубу Державного закладу ПДПУ ім. К. Д. Ушинського.
4. Охарактеризуйте відмінність і загальне спортивних клубів різних ЗВО України.
5. Охарактеризуйте напрями і зміст роботи колективу фізичної культури.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Тема 10. «Особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи»

Особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; специфічні види спортивно-масової роботи; групи ранкової гігієнічної гімнастики, групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики, групи лікувальної гімнастики; групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), групи спеціальної фізичної підготовки (СФП); спортивні секції; фізкультурно-спортивні клуби (ФСК); індивідуальні заняття з фізичної культури. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Визначити особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.

- 3.Окреслити специфічні види спортивно-масової роботи.
- 4.Охарактеризувати особливості роботи групи ранкової гігієнічної гімнастики, групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики, групи лікувальної гімнастики; групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), групи спеціальної фізичної підготовки (СФП).
- 5.Визначити особливості роботи спортивних секцій.
- 6.Задачі та особливості роботи фізкультурно-спортивних клубів (ФСК)
- 7.Значення індивідуальних занять з фізичної культури.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
- 2.Випишіть ті поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми .
- 3.Скласти план-конспект заняття секційної роботи.
4. Скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять.
5. Скласти комплекс вправ, рекомендованих до самостійних занять.
6. Окреслити відмінності роботи в групах загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.
7. Охарактеризувати методику проведення індивідуальних занять.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
2. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Тема 11. «Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи»

Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи; методика застосування традиційних і нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи; ходьба, біг, спортивна гімнастика,акробатика, спортивно-масова гімнастика, прикладна гімнастика, оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри, нетрадиційні види спортивно-оздоровчих вправ, рекреаційні заходи. (лекційне заняття 4 год, практичне заняття 6 год.)

Питання до обговорення:

- 1.Охарактеризувати засоби фізкультурно-оздоровчої роботи.
2. Визначити методики застосування традиційних і нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи.
- 3.Окреслити можливості традиційних і нетрадиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи для покращення здоров'я різних верств населення.

4. Впровадження в закладах освіти різноманітних методик фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням інтересів студентської молоді.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Скласти план-конспект заняття із проведення традиційних або не традиційних засобів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.
4. Підготувати доповідь на тему: «Аеробіка», «Аутотренінг», «Аквааеробіка», «Дихальна гімнастика», «Колонетика», «Лайтбол», «Степ аеробіка», «Стрейчінг», «Фітнес» тощо.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.

2. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Тема 12. «Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи»

Організація спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з фізичної культури в Україні; характер змагань, форма проведення змагань, способи проведення змагань; положення про змагання; фінансове та господарське забезпечення змагань; спортивно-масові свята. (лекційне заняття 4 год, практичне заняття 8 год.)

Питання до обговорення:

1. Охарактеризувати організацію спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з фізичної культури в Україні.
2. Дати визначення та характеристику поняттям характер змагань, форма проведення змагань, способи проведення змагань.
3. Скласти положення про змагання.
4. Охарактеризувати фінансове та господарське забезпечення змагань.
5. Дати визначення та характеристику спортивно-масових свят.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Охарактеризувати види спортивних змагань.
4. Розробити сценарій спортивного свята та провести його.
5. Скласти Положення про проведення заходу.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна:

1. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. *Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. К., 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.

Тема 13. «Планування, облік і звітність з фізичної культури і спорту»

Організація планування у сфері фізичної культури; перспективний план, план-графік, графік проведення заходів, Єдиний календарний план, річний статистичний звіт, статистичні звіти та форми 1-ФК, 2-ФК, 5-ФК. (лекційне заняття 4 год, практичне заняття 6 год.)

Питання до обговорення:

1. Окреслити організацію планування у сфері фізичної культури.
2. Скласти примірні перспективний план, план-графік, графік проведення заходів.
3. Скласти єдиний календарний план, річний статистичний звіт, статистичні звіти та форми 1-ФК, 2-ФК, 5-ФК.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Охарактеризувати роль і значення планування в спорті.
4. Охарактеризувати облік роботи фізкультурних організацій.
5. Охарактеризувати звітність роботи фізкультурних організацій.
6. Скласти Річний календарний план спортивно-масових заходів колективу фізичної культури.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.

3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

Допоміжна:

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

Тема 14. «Пропаганда фізичної культури і спорту»

Значення, форм, методів і засобів пропаганди фізичної культури та спорту; пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи, усна форма пропаганди, друкована форма пропаганди, наочна форма пропаганди, показова форма пропаганди, принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчій роботі засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету. (лекційне заняття 4 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Дати характеристику значенню, формам, методам і засобам пропаганди фізичної культури та спорту
2. Окреслити вплив різних форм пропаганди і реклами у сфері фізкультурно-оздоровчій роботі на формування прагнення до здорового способу життя.

Завдання самостійної роботи:

- 1.Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
- 2.Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
- 3.Окреслити завдання та форми пропаганди.
- 4.Скласти оголошення до залучення до змагань роди. використовуючи принципи реклами.
5. Окреслити значення реклами фізкультурно- оздоровчої спрямованості на радіо, телебаченні та інтернет - ресурсах.
- 6.Охарактеризувати значення фізкультурно- спортивних свят та показових виступів у пропаганді масового спорту.
7. Придумати девіз або гасло, яке пропагує до занять спортивно-масової діяльності.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна:

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

Тема 15. «Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України»

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в системі освіти України; дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні школи, професійно-технічні училища, заклади вищої освіти, лікарсько-педагогічний контроль, поділ на групи за станом здоров'я. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 6 год.)

Питання до обговорення:

1. Охарактеризувати значення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Визначити різноманітність технологій спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи для дошкільних освітніх закладів, загальноосвітніх шкіл, професійно-технічних училищ, закладів вищої освіти.
4. Лікарсько-педагогічний контроль, поділ на групи за станом здоров'я.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Охарактеризувати принципи організації спортивно-масової роботи у дошкільних навчальних закладах.
3. Охарактеризувати принципи організації спортивно-масової роботи у системі професійно-технічної освіти.
4. Охарактеризувати принципи організації спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти.
5. Охарактеризувати принципи організації спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти.
6. Окресліть основи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. Москва : «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.

Допоміжна

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

Тема 16. «Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві»

Основи методики виробничої гімнастики в залежності від умов і характеру праці в колективах фізичної культури; виробнича гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, методика складання та проведення виробничої гімнастики з урахуванням умов і характеру праці. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Визначити основи методики виробничої гімнастики в залежності від умов і характеру праці в колективах фізичної культури.
2. Зміст понять «виробнича гімнастика», «вступна гімнастика», «фізкультурна пауза», «фізкультурна хвилинка».
3. Пояснити різницю в методиках складання та проведення виробничої гімнастики з урахуванням умов і характеру праці.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
3. Охарактеризувати методику складання комплексів різних форм виробничої гімнастики.
4. Окреслити шляхи підвищення ефективності виробничої гімнастики.
5. Скласти комплекс вправ виробничої гімнастики для зняття втоми очей, для розслаблення м'язів шиї та верхнього плечового поясу, для зняття втоми спини, для зняття втоми м'язів ніг, для зняття загальної втоми.
6. Охарактеризувати фізичну культуру і спорт в режимі праці і відпочинку.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.

3. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

Допоміжна:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса : видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Тема 17. «Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями»

Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із особами з обмеженими можливостями; специфіка спортивно-масової роботи з вищеназваними особами; рухові вміння і навички, рухові дії, реабілітація, механотерапія, масаж і ЛФК як фактори оздоровлення. (лекційне заняття 2 год, практичне заняття 4 год.)

Питання до обговорення:

1. Окреслити форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із особами з особливими потребами.
2. Визначити специфіку спортивно-масової роботи із особами з особливими потребами.
3. Охарактеризувати значення рухових вмінь і навичок, рухових дій, реабілітації, механотерапії, масажу і ЛФК як факторів оздоровлення.

Завдання самостійної роботи:

- 1.Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
- 2.Випишіть та поясніть основні терміни та поняття, які стосуються теми.
- 3.Охарактеризувати методику занять з фізкультурно-оздоровчої спрямованості з особами з особливими потребами.
- 4.Скласти комплекс фізичних вправ для осіб з особливими потребами.
- 5.Охарактеризувати методи функціонального контролю при проведенні занять із особами з обмеженими можливостями.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України. 2009. 279 с
2. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. / за ред. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016.130 с.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ **(два завдання за вибором)**

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти. У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

№	Приблизна тематика тез навчальної доповіді	Кількість годин
1.	Нормативно-правові та організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності	1
2.	Теоретичні основи організації фізкультурно-спортивної та спортивно-масової діяльності	1
3.	Форми організації спортивно-масової діяльності	1
4.	Структура і зміст спортивно-масової роботи.	1
5.	Сучасні тенденції організації спортивно-масової діяльності	2
6.	Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України	2
7.	Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві	2
На виконання теми за вибором		10

Вимоги до оформлення ІНДЗ:

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

Обсяг 2-5 стор. Формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0,7.0,2000,2003,2007., шрифт – Times New Roman, розмір – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. абз. відступ – 1,25 см., поля – 2 см.

Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді:

– назва тез (великі літери, шрифт - напівжирний), прізвище та ініціали автора (великі літери, шрифт - напівжирний), місце навчання, місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна, текст;

– назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І.І. _ тези);

– використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література». У тексті виноски позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора, через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Сидоров, 2003:45).

Зразок оформлення тез доповідей:

ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сидорова І. І.

Студент 2 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту
та реабілітації

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені

К.Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Текст...Текст...Текст...Текст

Література

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання (оцінюється одна тема)	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота (за 1 тему)	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.

	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
ІНДЗ	0	Доповідь відсутня.
	1-5	Студент порушив логіку викладення змісту, недостатньо повно розкрив 2 і більше пунктів плану, відказав або некоректно відповів на запитання щодо змісту роботи.
	6-9	Студент недостатньо повно розкрив один з пунктів плану, має незначні відхилення від логіки викладу, які не утруднюють сприйняття інформації, невпевнені відповіді на запитання щодо змісту роботи.
	10-12	Студент повністю розкрив тему, логічно структурував доповідь. Впевнено відповів на запитання щодо змісту роботи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль (практичні (семінарські, лабораторні) заняття, самостійна робота, контрольні модульні роботи навчально-дослідні завдання тощо)			ІНД З	Екзаме н	Сума
Модулі	Бали	Разом	0-12	0–20	0–100
Модуль 1. Теорія спортивно-масової роботи					
Тема 1.	4	20			
Тема 2.	4				
Тема 3.	4				
Тема 4.	4				
Тема 5	4				
Модуль 2 Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи					
Тема 1.	4	48			
Тема 2.	4				
Тема 3.	4				
Тема 4.	4				
Тема 5	4				

Тема 6	4				
Тема 7	4				
Тема 8	4				
Тема 9	4				
Тема 10	4				
Тема 11	4				
Тема 12	4				

4. Питання до іспиту

з дисципліни «Теорії та методики спортивно-масової роботи»

для студентів II курсу

- 1 Теоретичні основи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.
- 2 Місце і значення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі фізичного виховання і спорту.
- 3 Призначення спортивно-масової роботи. Відмінність спортивно-масової роботи від інших видів фізичної культури.
- 4 Організаційні основи системи фізкультурного руху в Україні
- 5 Керівництво фізкультурним рухом в Україні
- 6 Організаційні питання самодіяльного фізкультурного руху
- 7 Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації
- 8 Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи
- 9 Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи
- 10 Зміст спортивно-масової роботи
- 11 Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи
- 12 Планування, облік і звітність з ФК і спорту
- 13 Пропаганда фізичної культури і спорту
- 14 Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України
- 15 Технології спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в колективах фізичної культури на виробництві

- 16 Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями
- 17 Види підготовки, їх характеристика.
- 18 Характерні ознаки спортивно-масової роботи. Значення спортивно-масової роботи в сучасному суспільстві.
- 19 Освітня, оздоровча, виховна функції спортивно-масової діяльності.
- 20 Сторони підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень.
- 21 Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності спортивно-масової діяльності.
- 22 Програма з фізичної культури як документ, що відбиває завдання й зміст фізичного виховання школярів. Структура програми, її відновлення.
- 23 Принципи спортивного тренування.
- 24 Зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів. Відбиття в змісті спрямованості на підготовку школярів до трудової й оборонної діяльності.
- 25 Реалізація змісту програми відповідно до національних й клімато-географічних особливостей регіону України.
- 26 Основні методи тренувального процесу, характеристика
- 27 Вимоги програми по оцінці знань й умінь учнів. Заняття з учнями, віднесеними по стану здоров'я до спеціальної медичної групи.
- 28 Робота органів управління фізичною культурою і спортом в Україні з розвитку роботи за місцем проживання. Законодавчі акти. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- 29 Специфічні принципи спортивного тренування.
- 30 Міжнародно-правові акти в галузі фізичної культури і спорту
- 31 Вимоги до змісту, положень (регламентів) фізкультурних і спортивних заходів.
- 32 Планування спортивного тренування. Види планування, їх характеристика.
- 33 Специфіка завдань, що вирішуються в процесі спортивно-масової роботи (оздоровчі, виховні та освітні завдання).
- 34 Планування тренування: сучасні тенденції в плануванні, характеристика.

- 35 Організація спортивно-масової роботи. Критерії вибору, типу фізичних вправ для занять і заходів.
- 36 Особливості фізкультурно-оздоровчих занять в груповій формі. Коротка характеристика занять у фізкультурно-оздоровчих групах, секціях, клубах.
- 37 Поняття «метод», «прийом», «засіб». Класифікація методів.
- 38 Методи та засоби використовувані в спортивно-масовій роботі. Вимоги до їх використання.
- 39 Види і форми занять, характеристика.
- 40 Організаційно-методичні особливості самостійних занять фізичних вправ. Індивідуальні, самостійні та групові заняття.
- 41 Поняття «форма організації діяльності». Форми організації спортивно-масової діяльності.
- 42 Побудова тренувальних занять.
- 43 Види спортивно-масових заходів та особливості їх проведення з урахуванням віку учасників. Загальна характеристика спортивно-масових заходів.
- 44 Періодизація спортивного тренування: сучасні тенденції, характеристика.
- 45 Характеристика рекреаційних зон (фізкультурні містечка, фізкультурні майданчики, бігові та лижні траси).
- 46 Матеріально-технічна база з проведення СМР в рекреаційних зонах. Програмний матеріал і методичні вказівки до занять масовими видами спорту з оздоровчої та спортивної спрямованістю.
- 47 Характеристика періодів та етапів річного циклу.
- 48 Сучасні технології організації спортивно-масової діяльності. Сутність поняття «технологія». Основні ознаки технології. Способи постановки мети в педагогічних технологіях. Групи технологій.
- 49 Мікроцикли, характеристика. Мезоцикли, характеристика. Етапи багаторічного тренування, характеристика.
- 50 Алгоритм кожного етапу організації спортивно-масової роботи. Медико-соціальна діагностика і вимоги до її проведення.
- 51 Методика підготовки та проведення спортивно-масових заходів (СМЗ).
- 52 Цілі і завдання організації і проведення спортивно-масових заходів за місцем проживання.

53 Нормативно-правове та інформаційне забезпечення спортивно-масових заходів.

54 Звіт про проведення СМР.

55 Дозування фізичного та психічного навантаження при проведенні спортивно-масових заходів (СМЗ).

56 Характеристика об'єму та інтенсивності навантаження. Перевірка впливу навантаження на ЧСС учнів. Суб'єктивні ознаки реакції організму учнів на навантаження.

57 Облік і контроль в спортивному тренуванні. Сучасні тенденції в побудові спортивного тренування: характеристика.

58 Педагогічний контроль в спортивному тренуванні: види контролю, характеристика.

59 Прийоми самоконтролю учнів за впливом навантаження на організм. Способи збільшення або зменшення впливу навантаження на організм учнів під час СМР.

60 Позакласна робота з фізичної культури у школі. Задачі та значення позакласної роботи з фізичної культури у школі.

61 Фактори і критерії відбору дітей на етапах орієнтації і спортивної селекції.

62 Розділи роботи: фізкультурно-оздоровча робота, робота зі спортивною спрямованістю, військово-патріотична робота.

63 Значення позакласної роботи з фізичного виховання. Завдання позакласної роботи.

64 Педагогічне керівництво позакласною роботою. Обов'язки членів педагогічного колективу і їхня участь в організації й проведенні позакласної роботи з фізичного виховання.

65 Цілі і задачі шкільного спортивного змагання. Підготовка спортивного активу до проведення змагань. Робота суддів.

66 Планування позакласної роботи в школі.

67 Фізкультурні заходи в режимі навчального дня школярів. Методи їхньої підготовки й проведення.

68 Засоби і методи в спортивному тренуванні: характеристика.

69 Положення про змагання. Методичні вимоги до складання «Положення про змагання»

70 Роль наочної агітації спорту й здорового способу життя у вихованні школярів і піднятті авторитету дисципліни «Фізична культура». Свята фізичної культури як масові, видовищні заходи показового й розважального характеру, що сприяють пропаганді фізичної культури спорту.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ.: Освіта України. 2009. 279 с
2. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Том 1. Київ, 2008. 391 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. Москва: «Физическая культура». 2010. 206 с.
4. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник. О.М. Литвиненко, А.О. Твеліна. Миколаїв, 2016. 130 с.
5. Сватъев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера авикладача до професійної діяльності : автореф. дис д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. / за ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х томах). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. Том 1. 391 с.

Допоміжна література:

1. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів: Монографія. Одеса: видавець Букаев В.В. 2015. 126 с.

Інформаційні ресурси:

1. <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. Офіційний веб-сайт кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін: <https://pdpu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-teoriji-i-metodiki-fizichnoji-kulturi-tasportivnikh-distsiplin.html>