


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету

фізичного виховання, здоров'я та  
туризму

д. біол.н., професор М.В. Маліков



« 29 » 08 2020

**Теорія і методика масового спорту**

(назва навчальної дисципліни)

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

підготовки бакалавра

освітньо-професійна програма «спорт»

спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

**Укладачі: д.пед.н., професор Свасьєв А.В.  
викладач Воронкова Т.В.**

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної культури і  
спорту

Протокол № 1 від “28” серпня 2020 р.  
Завідувач кафедри спортивних ігор

\_\_\_\_\_ А.В. Свасьєв  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “13” вересня 2020 р.  
Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання

\_\_\_\_\_ В.В. Дорошенко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

2020 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна	
Загальна кількість годин - 120	спеціальність – 017 фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
		3-й	-й
	<b>Лекції</b>		14 год.
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год.	Рівень вищої освіти: <b>бакалаврський</b>	<b>Практичні, семінарські</b>	
		28 год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		78 год.	год.
		<b>Вид контролю:</b> Іспит	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика масового спорту» є ознайомлення студентів з теоретичними та методичними основами оздоровчої фізичної культури, системного підходу до профілактики та оздоровлення організму, формування уявлення про здоровий спосіб життя.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія і методика масового спорту» є сформувати у студентів базис теоретичних знань для вирішення практичних питань організації оздоровчого тренування; навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм; поглибити знання та вміння щодо діагностики фізичного стану, визначення мети, завдань та мотивів здорового способу життя, засобів їх реалізації та дозування фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей людини.

Згідно з вимогами освітньої освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких результатів навчання:

Загальні компетентності: здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; навички міжособистісної взаємодії; навички здійснення безпечної діяльності; прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм.

Спеціальні компетентності: здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; 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; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання.

### **Міждисциплінарні зв'язки.**

Навчальна дисципліна «Теорія і методика масового спорту» входить до циклу дисциплін підготовки фахівців напрямку спорт освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Вона пов'язана з циклом загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями і вміннями, застосовувати їх у майбутній професійній діяльності: циклом фундаментальних дисциплін для опанування студентами дисциплін професійно-орієнтованого циклу; з дисциплінами медико-біологічного блоку, які повинні забезпечити природно-наукову підготовку студентів що містять знання про будову органів, тканин, систем організму, фізіологічні та біохімічні механізми, їх функціонування у нормі та під час фізичних навантажень, санітарно-гігієнічні умови, необхідні для нормальної життєдіяльності; з дисциплінами спеціально-теоретичного блоку, які повинні забезпечити студентів з біомеханіки, спортивної метрології необхідними для їх подальшої навчальної та науково-дослідницької роботи; блоком спеціально-практичних дисциплін, які повинні забезпечити спеціальну педагогічну підготовку з теорії та методики викладання видів спорту, обов'язкових для програм з фізичного виховання та спорту.

## **3.**

### **Програма навчальної дисципліни**

#### ***Розділ 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.***

**Тема 1.** Поняття о функціональних та природних чинниках оздоровлення.

Мета, предмет, завдання і зміст курсу. Основний понятійний апарат з курсу. Основні природні та функціональні фактори оздоровлення. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами. Загальні уявлення про механізми оздоровлюючого впливу фізичних вправ на організм людини.

**Тема 2.** Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна.

Зміцнення здоров'я населення як об'єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту». Деякі аспекти «Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту). Стан спорту для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності. Методологічна основа формування спорту для всіх в Україні. Теоретичні засади та технології державного управління спортом для всіх в Україні.

**Тема 3.** Загальна характеристика оздоровчого тренування.

Методологія оздоровчого тренування. Принципи оздоровчого тренування. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування. Основні методи оздоровчого тренування. Зміст і вимоги до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої тренування. Дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Обсяг і кратність оздоровчої фізичного тренування. Визначення рівня фізичної підготовки людини.

**Тема 4.** Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури (циклічні види спорту)

Оздоровча ходьба. Методика занять оздоровчою ходьбою. Дозування навантажень при ходьбі. Програма збільшення навантаження при ходьбі. Послідовність збільшення навантаження при ходьбі. Оздоровчий біг. Методика занять оздоровчим бігом. Нормування бігових навантажень. Програма занять з використанням бігу на місці. Дозування бігу по місяцях.

Методика занять оздоровчим плаванням. Методика використання їзди на велосипеді. Вправи на велотренажері. Особливості дозування навантажень на велотренажері.

Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка. Туризм, велоспорт, веслування.

**Тема 5.** Ігрові методи в оздоровчому тренуванні.

Поняття про ігрову діяльність. Освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих і національних ігор. Педагогічні вимоги до організації та проведенню рухливих та національних ігор. Основні завдання керівника гри. Підготовка до проведення ігор (підготовка майданчика та інвентарю до проведення ігор, попередній аналіз гри). Техніка безпеки під час проведення рухливих ігор.

**Тема 6.** Організація та методика проведення рухливих і національних ігор

Організація гравців. Керівництво процесом гри (розташування гравців і місце керівника при поясненні гри, пояснення гри, визначення ведучих, розподіл на команди, вибір капітанів команд, визначення помічників, спостереження за процесом гри і поведінкою гравців, суддівство, дозування навантаження у процесі гри, закінчення гри). Підведення підсумків гри.

**Тема 7.** Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю.

Рухливі ігри на прогулянках та екскурсіях, в самостійних заняттях дітей, на святах. Ігри на знайомство та згуртування. Добір ігор на місцевості. Нічні ігри. Ігри на розвиток творчих здібностей. Рухливі ігри в позашкільних формах роботи з дітьми. Ігри в оздоровчих дитячих таборах (ігри на місцевості, ігри на майданчику, ігри на воді, ігри в приміщенні). Ігри в будинках відпочинку. Ігри на дитячих майданчиках. Ігри в дитячому клубі.

**Тема 8.** Національне виховання молоді з використанням народних ігор, обрядів та забав.

Національні ігри різних народів світу (національні традиції, культура народів світу та роль і місце ігор в житті людини). Особливості проведення українських народних ігор. *Українські ігри-забави та ігри-атракціони.* Українські ігри-забави (естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами, гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладенькому стовбуру, ліплення снігової баби). Ігри атракціони (завдання з метанням мішечків, накидання кілець, дії із закритими очима, виконання вправ на спритність, координацію і рівновагу).

**Тема 9.** Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи.

Рухливі і спортивні ігри. Стосунки й конфліктні ситуації в іграх. Правила та історія спортивних ігор: стритбол, пляжний волейбол, пляжний футбол, пляжний теніс. Командні національні ігри спортивного характеру. Організація і проведення рухливих ігор та естафет з молоддю різного віку. Змагання з видів спорту. Фізкультурно-оздоровчі свята. Спартакіади. Дні спорту та здоров'я.

## ***Розділ 2: Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості.***

**Тема 10.** Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Характеристика масових фізкультурно-оздоровчих заходів. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів.

Документація до проведення заходу («Положення про змагання», заявка, протокол, таблиця результатів гри). Організація та проведення рекреаційно-оздоровчого заходу «День здоров'я». Організація та проведення «Ігрової години».

**Тема 11.** Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури (ациклічні види спорту).

Основні причини травматизму на заняттях спортивними іграми. Методичні й організаційні вимоги на попередження травматизму. Лікарський і педагогічний контроль за станом здоров'я дітей, які займаються спортивними іграми.

Армлеслінг. Система тренувань в армлеслінге в тижневому циклі. Методика виконання вправ. Гандбол (історія, характеристика гри).

Історія виникнення, сутність та розвиток настільного тенісу.

Сутність та характеристика гри у бадмінтон, історія виникнення й основні правила гри. Різновид бадмінтону гра «Спідмінтон». Основні правила гри. Рухлива гра з воланом та ракеткою: «Виклик по імені», «Зроби фігуру», «Волан – у відро», «Влуч в обруч».

**Тема 12.** Масові види спорту.

Історія розвитку футболу. Футбольні структури. Підкатегорії футболу (міні-футбол (особливості гри), пляжний футбол). Різновиди футболу: болотний футбол, кронум,

трьохсторонній, шоубол, футдаблбол, футболтеніс. Ознайомитися з рухливими іграми з елементами футболу для молоді різного віку.

Історія виникнення сучасного волейболу. Азіатський волейбол. Ознайомитися з рухливими іграми з елементами волейболу для молоді різного віку.

Історія виникнення сучасного баскетболу. Корфбол. Ознайомитися з рухливими іграми з елементами баскетболу для молоді різного віку.

Хокей і його різновиди: хокейна трава, індорхокей, флорбол (історія виникнення).

Рекреаційно-оздоровчі розваги прикладного характеру. Бігу на роликів ковзанах (основні елементи техніки). Ігри на роликах: «Хто далі», «Чай-чай визволяй», «Крок «велетень» і крок «малятко», «Змійка», «Наввипередки». Ігри на самокаті: «Проковзні у ворота», «Не торкнись!», «Пружинки», «Біг по колу парами». Гра на велосипеді: «Велобол».

**Тема 13.** Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення.

Методика занять вправами гімнастичної спрямованості в оздоровчому тренуванні. Ранкова гімнастика. Виробнича гімнастика. Форми і засоби виробничої гімнастики. Ритмічна гімнастика. Оздоровча аеробіка. Методика оздоровчої розтягувальної гімнастики (стретчинг). Система «Шейпінг». Система фізичних вправ в фітнесу.

**Тема 14.** Оздоровча аеробіка її види та спрямованість.

Танцювальна аеробіка. Напрямок "схід-захід" (йога-аеробіка, пілатес - гімнастика йогів, оздоровча аеробіка з елементами бойових мистецтв, тай-бо, ки-бо, каратебіка). Аквааеробіка (гідроаеробіка). Оздоровчі ефекти аеробіки.

**Тема 15.** Рухові системи оздоровлення.

Оздоровча розтягуються гімнастика (стретчинг). Методика занять стретчингом. Силова гімнастика (бодібілдинг). Правила та закономірності силового тренування. Система "Шейпінг". Загальна діагностична карта шейпінгу. Методика занять шейпінгом. Система фізичних вправ у фітнесі.

**Тема 16.** Різновиди рухових систем оздоровлення

Особливості впливу ізотонічних і ізометричних вправ. Фактори оздоровлюючого ефекту ізотонічного тренування. Характеристика методик изотонічних вправ. Комбінації видів фізичного тренування. Каланетика. Пілатес.

**Тема 17.** Характеристика східних систем оздоровлення.

Відмінні особливості східних систем оздоровлення. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї. Найвідоміша східна система психофізичного вдосконалення – Ушу. Дихальні вправи йогів. Розвиток дихання з допомогою системи йогів. Сімлюбимих вправ йогів. Йога – оздоровча система Індії. Східні єдиноборства в системі оздоровчої фізичної культури.

**Тема 18.** Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.

Оздоровча гімнастика ци-гун. Психосоматичні чинники давньосхідної оздоровчої гімнастики. Система нейян-гун або вправи для профілактики зсередини. Напрямки в системі нейян-гуне. Оздоровча гімнастика тай-цзи-цюань. Принципи побудови комплексу тай-цзи-цюань. Оздоровчий вплив тай-цзи-цюань.

**Тема 19.** Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення.

Система природнього оздоровлення П. Брегга. Основні постулати натуропатії. Дев'ять докторів, даних природою.

Система здоров'я Кацудзо Ниши. Концепція 5 видів зв'язків організму. Компоненти здоров'я.

Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера. Зміст і структура занять аеробними вправами К. Купера. Основні правила аеробного системи К. Купера.

**Тема 20.** Комплекси авторських систем оздоровлення.

Програма «1000 рухів» академіка Н.М. Амосова. Контроль діяльності функціональних систем по Н. Амосову. Рекомендації по проведенню вправ М.Амосова. Методика гартування-тренування П.І. Іванова «Дитина». 12 заповідей системи П. Іванова. Система природнього оздоровлення Г.С. Шаталової. 5 основних напрямків система природнього оздоровлення Г.С. Шаталової.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	Усь-ого	у тому числі					Усь-ого	у тому числі			
		Л	с/п	Лаб	сам.роб.	інд.завд (при наявності)		л	с/п	лаб	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Розділ 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.</b>											
<b>Тема 1.</b> Поняття о функціональних та природних чинниках оздоровлення		2			2	2					
<b>Тема 2.</b> Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна			2		4						
<b>Тема 3.</b> Загальна характеристика оздоровчого тренування		2			4						
<b>Тема 4.</b> Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури. (циклічні види спорту)			2		2						
<b>Тема 5.</b> Ігрові методи в оздоровчому тренуванні		2			2	2					
<b>Тема 6.</b> Організація та методика проведення рухливих і національних ігор			4		2						
<b>Тема 7.</b> Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю			2		2						
<b>Тема 8.</b> Національне виховання молоді з використанням народних ігор, обрядів та забав			2		4						
<b>Тема 9.</b> Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи			2		6						
Разом за розділом 1		6	14		28	4					
<b>Розділ 2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості</b>											
<b>Тема 10.</b> Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів		2			6	2					
<b>Тема 11.</b> Основні			2		4	2					

засоби оздоровчих видів фізичної культури. (ациклічні види спорту)												
<b>Тема 12.</b> Масові види спорту			2		2	2						
<b>Тема 13.</b> Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення		2			4							
<b>Тема 14.</b> Оздоровча аеробіки її види та спрямованість			2		4							
<b>Тема 15.</b> Рухові системи оздоровлення			2		2							
<b>Тема 16.</b> Різновиди рухових систем оздоровлення			2		4							
<b>Тема 17.</b> Характеристика східних систем оздоровлення		2			4							
<b>Тема 18.</b> Системи оздоровчої гімнастики в Китаї			2		4							
<b>Тема 19.</b> Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення		2			4							
<b>Тема 20.</b> Комплекси авторських систем оздоровлення			2		2							
Разом за розділом 2		8	14		40	6						
<b>Всього годин</b>	120	14	28		68	10						

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Поняття о функціональних та природних чинниках оздоровлення	2
2	Загальна характеристика оздоровчого тренування	2
3	Ігрові методи в оздоровчому тренуванні	2
4	Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів	2
5	Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення	2
6	Характеристика східних систем оздоровлення	2
7	Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення	2
Разом		14

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна	2
2.	Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури (циклічні види спорту)	2
3.	Організація та методика проведення рухливих і національних ігор	4
4.	Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю	2

5.	Національне виховання молоді з використанням народних ігор, обрядів та забав	2
6.	Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи	2
7.	Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури. (ациклічні види спорту)	2
8.	Масові види спорту	2
9.	Оздоровча аеробіки її види та спрямованість	2
10.	Рухові системи оздоровлення	2
11.	Різновиди рухових систем оздоровлення	2
12.	Системи оздоровчої гімнастики в Китаї	2
13.	Комплекси авторських систем оздоровлення	2
<b>Усього</b>		<b>28</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема: 1.</b> Опрацювання літературних і інформаційних джерел з основних понять дисципліни	2
2.	<b>Тема: 2.</b> Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ВООЗ, Рада Європи, МОК, Європейський союз)	4
3.	<b>Тема: 3.</b> Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності (Фінляндія, Франція, Японія, Канада)	4
4.	<b>Тема: 4.</b> Система організації медичного контролю, показання та протипоказання щодо проведення оздоровчого тренування. Самоконтроль.	2
5.	<b>Тема: 5.</b> Знайти та записати командні рухливі або національні ігри з використанням м'яча, ключки, повітряних куль.	2
6.	<b>Тема: 6-7.</b> 1. Знайти й записати рухливі ігри, які можна використати на пляжі, з елементами туристичної техніки, ігри на воді. 2. Добрати рухливі ігри, які слід використовувати в час проведення фізкультурних пауз.	4
7.	<b>Тема: 8.</b> 1. Записати одну національну гру її роль та місце в традиціях та культурі народу в якому вона зародилась. 2. Записати історію ігор за схемою вказати спортивна вона, рухлива або національна	4
8.	<b>Тема: 9.</b> 1. Скласти сценарій оздоровчого свята за народним календарем з використанням українських народних ігор. 2. Записати естафети лінійні, зустрічні, колові за схемою. 3. Запис ігор, які вивчають студенти на практичних заняттях за схемою	6
9.	<b>Тема: 10.</b> 1. Скласти положення спортивного змагання із спортивної гри 2. Знайти та проаналізувати рухливі та національні ігри з яких можна провести змагання для школярів різного віку (з окремих видів рухливих ігор), скласти положення спортивного змагання з цієї рухливої гри).	6
10.	<b>Тема: 11-12.</b> 1. Знайти та записати командні рухливі або національні ігри з використанням роликів, велосипеда, з ракеткою і м'ячем для настільного тенісу. 2. Запис спортивних ігор за схемою. К кожній спортивній грі записати	6



	основну характеристику гри (правила).	
11.	<b>Тема: 13.</b> Організація та проведення рекреаційно-оздоровчого заходу «День здоров'я».	4
12.	<b>Тема: 14.</b> Оздоровча аеробіка з елементами бойових мистецтв, тай-бо, ки-бо, каратебіка	4
13.	<b>Тема: 15.</b> Рухові системи оздоровлення (силова гімнастика (бодібілдинг))	2
14.	<b>Тема: 16.</b> Різновиди рухових систем оздоровлення. Каланетика. Пілатес.	4
15.	<b>Тема: 17.</b> Східні єдиноборства в системі оздоровчої фізичної культури	4
16.	<b>Тема: 18.</b> Напрямки в системі нейян-гунє. Оздоровча гімнастика тай-цзи-цюань	4
17.	<b>Тема: 19.</b> Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера	4
18.	<b>Тема: 20.</b> Система природнього оздоровлення Г.С. Шаталової	2
<b>Усього</b>		<b>68</b>

### Індивідуальне завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>1. Темі для індивідуального науково-дослідного завдання – есе</i>		
	1. Головна мотивація до систематичної рухової активності 2. Шляхи подолання гіподинамії 3. Сучасний погляд молоді на фізичну активність 4. Самоосвіта-джерело професійного зростання	2
2	Зробити мультимедійну презентацію спортивних ігор, які найбільш популярні в зарубіжних країнах (гольф, бейсбол, крофбол, лякрос, сквош, підводне регбі, футволей, азіатський волейбол, спідмінтон), загальна характеристика гри	2
3	Зробити мультимедійну презентацію спортивних розваг прикладного значення (біг на ковзанах, їзду на велосипеді, плавання, ходьбу на лижах, піші переходи). Наприклад: розваги на роликівих ковзанах їх різновиди (фрістайл, слалом, спідскейтинг, даунхилл, стрит, парк, верт, фрискейт, літній біатлон, танці на роликах. Командні види спорта (роллер дерби, хокей на роликах (роллеркей), баскетбол на роликах (баскетролл), футбол на роликах (роллербол))	2
4	Зробити мультимедійну презентацію з різновидів спортивних ігор (індивідуальні, із закиданням у кошик, з м'ячем та києм, з ключкою, з сіткою, з кулями, з літаючим диском, футбол, інші) Наприклад: різновиди футболу (флорентійський футбол, тенісбол, сквош-футбол, кронум, болотний, водний, речний, трьохсторонній, гельський футбол, рашбол, футбадлбол).	2
<b>Усього</b>		<b>10</b>

### 8. Види контролю і система накопичення балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль		Сума
Атестація 1	Атестація 2	Індивідуальне завдання	Залік	
Розділ 1	Розділ 2	20	20	100
30	30			

№	Види контрольного заходу/кількість контрольних заходів / кількість балів	Кількість контрольних заходів	Кількість балів за 1 захід	Усього балів
	Практичні заняття	3	4	12

1.	Підготовка завдання самостійної творчої роботи. Термін виконання – у межах підготовки до семінарських занять	9	2	18
2.	Обговорення самостійного творчого завдання на семінарському занятті	11	2	22
3.	Контрольне тестування: самостійно проходження тесту за матеріалом Розділ 1. У системі електронного забезпечення навчання ЗНУ	1	4	4
4.	Контрольне тестування: самостійно проходження тесту за матеріалом Розділ 2. в системі електронного забезпечення навчання ЗНУ. Кількість спроб не враховується. Час не обмежено.	1	4	4
5.	Індивідуальне практичне завдання	2	10	20
	Контрольне тестування за вивченим матеріалом курсу в письмовому вигляді		20	20
	Усього	27		100

**Критерії оцінювання  
Контрольне тестування за результатами  
вивчення матеріалу Розділів 1 і 2**

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали
<i>Розділ 1</i>	3 теми лекції: 1;3;5. Критерії оцінювання:  Повна відповідь на всі питання (15 питань) Суттєва відповідь на питання з (12 питань) Суттєва відповідь на питання з (9 питань) Неповна відповідь	4 3 2 0
<i>Розділ 2</i>	3 теми лекції: 10;13;17;19.  Повна відповідь на всі питання (18 питань) Суттєва відповідь на питання з (15 питань) Суттєва відповідь на питання з (11 питань) Неповна відповідь	4 3 2 0
	Всього балів	8

**Практичне заняття**

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали
-------	-------	---------------

Розділ I; 2 Поточне оцінювання	1. Систематичність відвідування занять 90 – 100% відвідувань – 14-11 занять 4 70 – 89% відвідувань – 10 – 7 занять 2 60 – 69% відвідувань – 6 занять 1 1 – 59% відвідувань – 1-5 занять 0	
	2. Знання з основних понять дисципліни; діяльності міжнародних організацій із підтримки спорту для всіх; методологічних основ формування спорту для всіх в Україні; теоретичні засади та технології державного управління спортом для всіх в Україні; основні засоби оздоровчих видів фізичної культури; ігрові методи в оздоровчому тренуванні; організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів; різновиди традиційних систем оздоровлення; характеристику східних систем оздоровлення; характеристику авторських комплексних систем оздоровлення Повне, суттєве розкриття питання 4 Погане знання теми 2 Стисле знання теми 1	
	3. Вміти науково обґрунтовувати умови використання традиційних систем оздоровлення; правильно вибирати місце при поясненні гри і в процесі її проведення; організувати гравців для проведення гри, подаючи команди та розпорядження; пояснювати і показувати ігрові прийоми й гру в цілому; керувати процесом гри та діями окремих гравців, виявляючи помилки і знаходячи способи їх усунення; провести гру, ігрове заняття в учбовій групі з подальшим її аналізом; скласти сценарій спортивного свята, положення про змагання; визначати рівень фізичної підготовки людини Складання та керівництво без помилок 4 Складання та керівництво з незначними помилками 2 Складання та керівництво із значними помилками 1	
	Всього балів	12

### Самостійна робота

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали
Розділ I	Підготувати завдання в письмовому виді до тем практичних занять: 5;6;7;8;9;10 Добре виконана робота 2 Погана обробка матеріалу 1 Недостатньо повно виконана робота 0	
	Обговорення завдання на практичному занятті з теми: 1;2;3;4. Повне відображення матеріалу 2 Недостатнє відображення 1 Погане знання матеріалу 0	

Розділ 2	Обговорення завдання на практичному занятті з теми: 14;15;16;17;18;19;20 Повне відображення матеріалу 2 Недостатнє відображення 1 Погане знання матеріалу 0	
	Підготувати завдання в письмовому виді до тем практичних занять: 11;12;13; Добре виконана робота 2 Погана обробка матеріалу 1 Недостатньо повно виконана робота 0	
	Всього балів	40

### Індивідуальне завдання

Студенти виконують два індивідуальних завдання кожне з яких оцінюється в 10 балів. Індивідуальне завдання виконується студентом за вибором: написання есе, розробки мультимедійної презентації, складання програми спортивного свята.

Критерії оцінювання:

10 балів – повне, суттєве розкриття теми, без помилок;

9-6 балів – питання розкрито неповністю, є часткові помилки;

5-2 балів – питання розкрито стисло, з помилками.

### Контрольне тестування за вивченим матеріалом курсу в письмовому вигляді (іспит)

Іспит передбачає підсумковий контроль знань, який відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного матеріалу.

Критерії оцінювання знань:

- 20-18 балів – послідовне, логічне, обґрунтоване викладення матеріалу;
- 18-16 балів – вміле й вивірене формулювання висновків та узагальнень;
- 16-14 балів – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому;
- 14-12 балів – наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді;
- 12-10 балів – спрощене викладення матеріалу;
- 10-8 балів – наявність окремих суттєвих помилок під час відповіді;
- 8-6 балів – поверхневе знання і розуміння основного матеріалу;
- 6-4 балів – непослідовне викладення матеріалу, наявність істотних помилок;
- 4-2 бали – невміння робити висновки та узагальнення з програмного матеріалу;
- 2-0 балів – нерозуміння програмного матеріалу.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою Університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		

FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров'я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 88 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
4. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студ. Вузов. Мн.: Тесей, 2003. 526 с.

### Додаткова:

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 123 с.
2. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 116 с.
3. Гальченко Л.В. Спортивні ігри : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Соціальна педагогіка. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 123 с.

### Інформаційні ресурси

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання [Електронний ресурс]. / Н. Деделюк // Волинський національний університет Імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – 71 с. – Режим доступу до ресурсу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf>
2. Дудчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf)
3. Дудчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/ppmb/texts/2008-09/08dumsau.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2008-09/08dumsau.pdf)
4. Дудчак М.В. Спорт для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції [Електронний ресурс]. / М.В. Дудчак – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/ppmb/texts/2007-08/07dmfgf.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2007-08/07dmfgf.pdf)
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки [Електронний ресурс]. / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – Режим доступу до ресурсу: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002n8/p6-14.htm>
6. Ятченко А.В. Спорт для всіх як соціальна система [Електронний ресурс]. / А.В. Ятченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Natural/Vznu/FViS/2011\\_2/178-185.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Natural/Vznu/FViS/2011_2/178-185.pdf)

Погоджено \_\_\_\_\_  
 відділ з навчальної роботи  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

