МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Фізичного виховання

Кафедра ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Маліков

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ**

(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

циклу вільного вибору бакалаврів

**Укладач** к.п.н. доцент Гальченко Л.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичної культури і спорту  Протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.  Завідувач кафедри фізичної культури і спорту  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Сватьєв  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Ухвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  Протокол № 1 від 6 вересня 2021 р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дорошенко  (підпис) (ініціали, прізвище ) |
| Погоджено  з навчально-методичним відділом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище )  2021 рік |  |

1. **Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Галузь знань, спеціальність,**  **освітня програма**  **рівень вищої освіти** | **Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі** | **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| очна (денна) форма здобуття освіти | заочна (дистанційна)  форма здобуття освіти |
| **Галузь знань**  01 Освіта/Педагогіка  (шифр і назва) | Кількість кредитів – 5 | **Вибіркова** | |
| **Цикл дисциплін** **вільного вибору студента в межах університету** | |
| **Спеціальність**  017 Фізична культура і спорт  (шифр і назва) | Загальна кількість годин – 150 | **Семестр:** | |
| **Освітньо-професійна програма**  Спорт  (назва) | 4 -й | 4 -й |
| \*Змістових модулів – 8 | **Лекції** | |
| 28 год. | 6 год. |
| **Практичні** | |
| Рівень вищої освіти: **бакалаврський** | Кількість поточних контрольних заходів – 8 | 28 год. | 6 год. |
| **Самостійна робота** | |
| 94 год. | 138 год. |
| **Вид підсумкового семестрового контролю**:  залік | |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія та 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 та 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

|  |  |
| --- | --- |
| Заплановані робочою програмою результати навчання  та компетентності | Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей |
| *Загальні компетентності*  ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  Знати про стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.  ЗК 04. Здатність працювати в команді.  Вміти керувати своїми емоціями, будувати зв’язки та відносини з людьми, визнавати свої помилки  ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.  Вміти вибирати фізичні вправи у програмуванні оздоровчого тренування  ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.  Вміти використовувати інформаційнію, що стосується управління оздоровчою фізичною культурою в Україні, и у діяльності міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх.  ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  Знати про досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах  ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  Вміти проводити оздоровчі заняття з особами різного віку і статі | Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усне опитування  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle  Активні методи:  - уміння вирішувати проблеми колективно; розвивається мова студентів. |
| *Спеціальні (фахові компетенції)*  СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.  Знати функціональні та природничі чинники оздоровлення.  СК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.  Знати загальну характеристику оздоровчого тренування  СК 05. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.  Знати основні засоби оздоровчих видів фізичної культури  СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.  Вміти застосовувати пропаганду та рекламу оздоровчої фізичної культури, організовувати масові фізкультурно-спортивні заходи. | Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усне опитування  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle  Метод моделювання, ігровий метод.  Практичні методи: розв’язування ситуаційних задач, написання письмової контрольної роботи |

**Міждисциплінарні зв’язки.**

Курс «Теорія та методика масового спорту» є самостійною дисципліною і має безпосередній зв’язок з такими навчальними дисциплінами, як: «Теорія та методика фізичного виховання», «Гігієна фізичного виховання та спорту», «Фізіологія рухової активності з основами біохімії», «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання», «Організація масової фізичної культури і спорту», «Анімація у фізичній культурі», «Профілактика травматизму у фізичному вихованні», «Основи педагогічного контролю в спорті», «Масові спортивні заходи», «Гімнастика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Футбол з методикою викладання», «Баскетбол з методикою викладання», «Волейбол з методикою викладання», «Одноборства», «Атлетизм», «Аеробіка», «Сучасні фітнес-технології», «Екстремальні види спорту», «Рухливі і національні ігри з методикою викладання».

1. **Програма навчальної дисципліни**

***Змістовий модуль 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.***

Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна. 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.

Зміцнення здоров’я населення як об’єкт дисципліни «Теорія і методика масового спорту». О**сновні об'єкти масового спорту**. Програмно-нормативні та організаційні основи спорту. Формуванню сучасної міжнародної системи спорт для всіх. Видові ознаки спорту для всіх. Напрями розділу масового спорту.

Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні. Державна політика в галузі оздоровчої фізичної культури. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту). Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. 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. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.

Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання). 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 на місці.

Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скайраннінг).Стрибки зі скакалкою. Інтенсивність навантаження в стрибках зі скакалкою. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка. Лікувальний біг на другому диханні лікаря Панфілова. Скандинавська ходьба. Скайраннінг.

***Змістовий модуль 2. Технології підтримки «Спорту для всіх» у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності***

Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх. Міжнародні організації на підтримку спорту для всіх - ООН, ЮНЕСКО, Всесвітня організація охорони здоров'я, Рада Європи, Європейський Союз і громадські організації - МОК і Міжнародна асоціація спорту для всіх. Технології підтримки спорту для всіх з боку зазначених організацій.

Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Чинники, що обумовили високий рівень залучення населення до рухової активності.

Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів. Принципи спортивно-оздоровчих клубів в країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності. Головне завдання країн з високим рівнем залучення населення до рухової активності на рівні держави і місцевого самоврядування в системі спорту для всіх.

Рухові системи оздоровлення (їзда на велосипеді, плавання). Методика використання їзди на велосипеді. Особливість використання вправ на велотренажері.Методика занять оздоровчим плаванням. Аквафітнес. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу. Оздоровча спрямованість аквааеробіки.

***Змістовий модуль 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів.***

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Засоби розповсюдження для рекламної діяльності. Етапи проведення пропагандистської діяльності. Види зовнішньої реклами. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності. Принципи ефективності реклами. Склад і класифікація масового спорту. Специфіка економічних відносин масового спорту.

Ігровий метод 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.

Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Дозування навантаження під час оздоровчих занять. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять. Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми.

***Змістовий модуль 4. 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.

Роль спортивных игр в системе «Спорт для всех». Значення футболу, баскетболу, волейболу і настільного тенісу в оздоровчому тренуванні. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми.

Оздоровчі види гімнастики. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості, гімнастичні танцювальні вправи.

***Змістовий модуль 5. Основа програмування оздоровчого тренування***

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Тижневий обсяг раціональної рухової активності представників різних верств населення. Раціональна норма рухової активності. П'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з врахуванням ПАНО. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності. Фізичні та фізіологічні показники в оздоровчому тренувальному навантаженні. Підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Фактори, що обумовлені загальні витрати енергії у людини.

Оздоровча аеробіки 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.

***Змістовий модуль 6. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі***

Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Правила дотримання із особами пенсійного віку під час оздоровчого тренування. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Розподіл населення згідно вікових груп Європейським зональним бюро ВООЗ. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Положення програмування та організація оздоровчого тренування жінок. Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку. Чинники при організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками.

Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення. Система природнього оздоровлення П. Брєгга. 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.

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.

***Змістовий модуль 7.*** ***Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства***

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері, у виробничій сфері, у соціально-побутовій сфері.

Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку.

Ізотонічні та ізометричні вправи в оздоровчому тренуванні

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

***Змістовий модуль 8. 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 аеробіки. Методика оздоровчої розтягувальної гімнастики (стретчінг). Система «Шейпінг». Система фізичних вправ в фітнесу.

Оздоровча 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.

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. Сім любимих вправ йогів. Йога – оздоровча система Індії. Східні єдиноборства в системі оздоровчої фізичної культури.

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-цьюань. Принципи побудови комплексу тай-цзи-цьюань. Оздоровчий вплив тай-цзи-цьюань.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль | Усього  Годин | Аудиторні (контактні) години | | | | | Самостійна робота, год | | Система накопичення балів | | |
| Усього  годин | Лекційні  заняття, год | | Практичних  заняття, год | | Теор.  зав-ня,  к-ть балів | Практ.  зав-ня,  к-ть балів | Усього балів |
| о/дф. | з/дист  ф. | о/д ф. | з/  дист  ф. | о/д ф. | з/  дист  ф. |
| 1 | 14 | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2 | 14 | 6 | 2 | - | 2 | - | 8 | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | 14 | 6 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 14 | 2 | 4 | 6 |
| 4 | 14 | 6 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 14 | 2 | 4 | 6 |
| 5 | 16 | 8 | 4 | - | 4 | - | 8 | 14 | 2 | 6 | 8 |
| 6 | 16 | 8 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 14 | 2 | 6 | 8 |
| 7 | 16 | 8 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 14 | 4 | 6 | 10 |
| 8 | 16 | 8 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 14 | 4 | 6 | 10 |
| Усього за змістові модулі | 120 | 56 | 28 | 6 | 28 | 6 | 64 | 108 | 20 | 40 | 60 |
| Підсумковий семестровий контроль  **Залік** | 30 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  | 40 |
| **Загалом** | 150 |  | 28 | 6 | 28 | 6 | 94 | 138 |  |  | 100 |

**5. Теми лекційних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № змістового  модуля | Назва теми | Кількість  годин | |
| о/д  ф. | з/дист  ф. |
| 1 | Тема 1. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна Тема 2. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні | 2  2 | -  1 |
| 2 | Тема 3-4. Міжнародний рух Спорт для всіх та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах | 4 | 1 |
| 3 | Тема 5. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів | 2 | 1 |
| 4 | Тема 6-7. Загальна характеристика оздоровчого тренування | 4 | 1 |
| 5 | Тема 8. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування | 2 | 1 |
| 6 | Тема 9-10. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі | 4 | 1 |
| 7 | Тема 11. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства  Тема 12. Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах | 2  2 | -  - |
| 8 | Тема 13. Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення  Тема 14. Характеристика східних систем оздоровлення | 2  2 | -  - |
| Разом | | 28 | 6 |

**6. Теми практичних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № змістового  модуля | Назва теми | Кількість  годин | |
| о/д  ф. | з/дист  ф. |
| 1 | Тема 1. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба та біг) Тема 2. Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скайранінг) | 2  2 | 1  1 |
| 2 | Тема 3. Рухові системи оздоровлення ( їзда на велосипеді)  Тема 4. Рухові системи оздоровлення (плавання) | 2  2 | 1  - |
| 3 | Тема 5. Ігровий метод в оздоровчому тренуванні  Тема 6. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні | 2  2 | 1  - |
| 4 | Тема 7. Роль спортивных игр в системе «Спорт для всех»  Тема 8. Оздоровчі види гімнастики | 2  2 | - |
| 5 | Тема 9. Оздоровча аеробіки її види та спрямованість | 2 | 1 |
| 6 | Тема 10-11. Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення | 4 | - |
| 7 | Тема 12-13. Ізотонічні та ізометричні вправи в оздоровчому тренуванні | 4 | 1 |
| 8 | Тема 14. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї | 2 | - |
| Разом | | 28 | 6 |

**7. Види і зміст поточних контрольних заходів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № змістового модуля | | | Види поточних контрольних заходів | Зміст поточного контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усьо-го балів |
| **1** | | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | | | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | 1. Опрацювання літературних і інформаційних джерел з поняття «масовий спорт» або «спорт для всіх» (див. лекцію № 1)   2. Тестування  фізичних якостей.   3. Визначити стан власного здоров’я, використовуючи «Тест здоров’я» (Язловецький В.С.) та тест оцінки ступеню розвитку серцево-судинних захворювань (Душанін С.О.) | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **4** |
| Усього за ЗМ 1 | | | |  |  | **6** |
| **2** | | | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | 1. Визначення рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко і Р.Г. Науменко, 1988  2. Тренувальні програми для здоров’я | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **4** |
| Усього за ЗМ 2 | | | |  |  | **6** |
| **3** | | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | 1. Проаналізуйте діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ВООЗ, МОК, Європейський Союз) | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **4** |
| Усього за ЗМ 3 | | | |  |  | **6** |
| **4** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | 1. Доповідь тему: «Рух «Спорт для всіх» у світовому маштабі» (усно)  2. Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення» (див. практичне заняття № 4)  3. Визначення рівня здоров'я за методикою В.І. Бєлова, 1994 | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **4** |
| Усього за ЗМ 4 | | | |  |  | **6** |
| **5** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | 1. Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення» (див. практичне заняття № 5)  2. "Unicon" - їзді на одноколісному велосипеді (розробка мультимедійної презентації) | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **6** |
| Усього за ЗМ 5 | | | |  |  | **8** |
| **6** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **2** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | 1. Запишить історію ігор та визначте її походження (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної)  2. Визначте, яка це гра спортивна, рухлива або народна | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **6** |
| Усього за ЗМ 6 | | | |  |  | **8** |
| **7** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **4** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | 1.  Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого розповсюдження  2. Розрахуйте користуючись формулою експертів ВООЗ | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **6** |
| Усього за ЗМ 7 | | | |  |  | **10** |
| **8** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Оцінюються максимально у 10 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів.  - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали. | **4** |
| Практичне завдання  у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | | | 1. Проаналізуйте оздоровчі системи різних авторів (заповніть таблицю | Оцінюються максимально у 5 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –5 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **6** |
| Усього за ЗМ 8 | | | |  |  | **10** |
| Усього за змістові модулі | | | |  |  | **60** |

**8. Підсумковий семестровий контроль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма | Види підсумкових контрольних заходів | Зміст підсумкового контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усього балів |
| **Іспит** | Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | Питання до іспиту  URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/modedit.php?update=105165&return=0&sr=0>  Тести для підсумкового контролю знань  URL:  <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324> | Підсумковий семестровий контроль оцінюються максимально у 20 балів:  - "відмінно" за національною шкалою (20 питань) – студент отримує - 20 балів.  - "добре" за національною шкалою (15 питань) – 15 балів.  - "задовільно" за національною шкалою (10 питань) – 10 балів.  - "не задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 5 бали. | **20** |
| Практичне завдання –  виконання індивідуального завдання у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE | Зробити мультимедійну презентацію спортивних розваг прикладного значення (біг на ковзанах, їзду на велосипеді, плавання, ходьбу на ли­жах, піші переходи). Наприклад: розваги на роликових ковзанах їх різновиди (фрістайл, слалом, спидске́йтинг, 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)) | Практичні завдання підсумкового семестрового контролю оцінюються максимально у 20 балів.  - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –20 балів.  - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали.  - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали. | **20** |
| Усього за підсумковий семестровий контроль | |  |  | **40** |

**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. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В. Теорія і методика масового спорту : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 119 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
4. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

**Додаткова:**

1. Гальченко Л.В. Національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. 113 с.
2. 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.
3. 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.
4. Гальченко Л.В. Спортивні ігри : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Соціальна педагогіка. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 123 с.
5. Гнітецька Т., Завацька Л., Голуб О. Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.* 2018. № 2(42). 51–58.
6. Гнітецька Т.В., Ковальчук Н.В. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.* Серія № 15.. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К) 16. С. 21–24.
7. Матвєєв С.Ф., Борисова О.В., Маринич В.Л. Особливостівиникнення нових форм рухової активності. *Фіз. активність, здоров’я і спорт*. 2013. № 2 (12). С. 3–10.
8. Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М. Розвиток культури здоров’я та безпеки молоді засобами рекреативних технологій. Молодий вчений».2017. № 3.1 (43.1). С. 272-276.

**Інформаційні ресурси**

1. Гальченко, Бессарабова. Аванесова Ю.А. Особливості використання українських народних ігор як основа занять ігровим стретчингом для дітей дошкільного віку.III International Scientific and Practical Conference «Innovation in science: modern challenges» 25-26 May 2020, Germany, Munich. С. 110-117. URL: <http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/06/Німеччина_26.05.pdf>
2. Євстратов П., Осадець М. Вплив занять вуличною гімнастикою “street workout” на показники серцевосудинної і нервово-м’язової систем у юнаків. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Вип. 32. 2019. С. 70-74. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1772/2206>
3. [Іванишин Ю.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD%20%D0%AE$), Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9671868). 2015. № 2. С. 13-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\_2015\_2\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Fvs_2015_2_5)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Додаток

**Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Протокол засідання кафедри (дата та номер) | Внесені зміни | Підпис завідувача кафедри, дата |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |