

## СИЛАБУС

Запорізький національний університет  
Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Кафедра фізичної культури і спорту  
Спеціальність 017 фізична культура і спорт  
ОПП Спорт першого бакалаврського рівня вищої освіти

Назва дисципліни	ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОГО СПОРТУ
Викладач	Гальченко Лія Володимирівна, канд. пед. наук доцент
Профайл викладача	<a href="http://sites.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view&amp;site_id=95&amp;lang=ukr&amp;start=0&amp;keywords=&amp;">http://sites.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view&amp;site_id=95&amp;lang=ukr&amp;start=0&amp;keywords=&amp;</a>
E-mail:	<a href="mailto:liagal@ukr.net">liagal@ukr.net</a>
Сторінка курсу в Moodle	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324#section-0">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5324#section-0</a>
Консультації	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Пн.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Чт.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Вт.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Пт.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Спортивний комплекс ЗНУ ауд. 217

### 1. Резюме курсу

Масовий спорт згідно з вітчизняним законодавством є напрямом фізичної культури. Він спрямований на залучення різних груп населення до оздоровчої фізичної культури, регулярного використання під час дозвілля доступних видів рухової активності з метою відновлення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, поліпшення якості життя, сприяння активному довголіттю. Для реалізації цих завдань потрібні кваліфіковані фахівці.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної праці. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

#### **Схема курсу**

Загальна кількість годин – 120

Кількість кредитів - 4

Лекції – 20 годин

Практичні заняття – 20 г

Самостійна робота – 70 г

Індивідуальне завдання – 10 г

Вид контролю: іспит

### 2. Формат дисципліни

Змішаний (Blended Learning) – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як, аудіо та відео, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

### 3. Мета, завдання курсу

**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** 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.

**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.

#### 4. Пререквізити (Prerequisite)

Курс «Теорія і 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», «Основи валеології», «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».

#### 5. Лекційне заняття призначено для засвоєння теоретичного матеріалу

##### *Теми лекційних занять*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна	2
2.	Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні	2
3.	Міжнародний рух Спорт для всіх та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах	4
4.	Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів	2
5.	Загальна характеристика оздоровчого тренування	4
6.	Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	2
7.	Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	2
8.	Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства	2
<b>Усього</b>		<b>20</b>

**6. Практичні заняття** призначені для детального розгляду студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формування вміння і навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

##### *Теми практичних занять*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба та біг)	2
2	Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скайраннінг)	2

3	Рухові системи оздоровлення ( їзда на велосипеді)	2
4	Рухові системи оздоровлення (плавання)	2
5	Ігровий метод в оздоровчому тренуванні	2
6	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	2
7	Роль спортивних ігор в системі «Спорт для всіх»	2
8	Оздоровчі види гімнастики	4
9	Організація та методика масової фізичної культури та спорту в оздоровчо-профілактичних закладах	2
	<b>Разом</b>	<b>28</b>

### 6.1. Політика оцінювання

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2,5 бали** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **2 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1,5 бали** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

**7. Самостійна робота** визначається освоєнням студентами навчального матеріалу без участі викладача, а також час, вільний від обов'язкових навчальних занять, формою навчання, в якій студент засвоює необхідні знання, опановує уміннями і навиками, формує свій стиль розумової діяльності.

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема: 1. 1.Опрацювання літературних і інформаційних джерел з основних понять дисципліни. 2. Тестування фізичних якостей	
2.	Тема: 2. 1. Визначення рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко і Р.Г. Науменко, 1988. 2. Тренувальні програми для здоров'я. Методика експрес-контролю фізичного стану КОНТРЕКС-2 (С.А. Душанін; Л.Я. Іващенко; Е.А. Пірогова) та складання індивідуальної програми оздоровчого тренування.	
3.	Тема: 3. 1.Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ВООЗ, Рада Європи, МОК, Європейський союз). 2. Проаналізувати оздоровчі системи різних авторів (заповніть таблицю).	4
4.	Тема: 4. Доповідь на тему: «Рух «Спорт для всіх» у світовому масштабі»	4
5.	Тема: 5. 1. Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення» 2. Визначення рівня здоров'я за методикою В.І. Белова, 1994.	2

6.	Тема: 6. 1. Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення» 2. Мультимедійна презентація: "Unicon" - чемпіонат світу по одному з найбільш незвичайних і видовищних видів спорту - їзді на одноколісному велосипеді	2
7.	Тема: 7. 1. Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення»	4
8.	Тема: 8. 1. Запишіть 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.	4
9.	Тема: 9. 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: 220 - ваш вік	6
10.	Тема: 10. 1. Записати одну національну гру її роль та місце в традиціях та культурі народу в якому вона зародилась	6
<b>Усього</b>		<b>68</b>

#### *Індивідуальне завдання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Зробити мультимедійну презентацію спортивних розваг прикладного значення (біг на ковзанах, їзду на велосипеді, плавання, ходьбу на лижах, піші переходи). Наприклад: розваги на роликів ковзанах їх різновиди (фрістайл, слалом, спідскейтинг, даунхилл, стрит, парк, верт, фріскейт, літній біатлон, танці на роликах. Командні види спорту (роллер дерби, хокей на роликах (роллеркей), баскетбол на роликах (баскетролл), футбол на роликах (роллербол))	5
2	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).	5
<b>Усього</b>		<b>10</b>

#### **7.1. Політика оцінювання**

Самостійна робота оцінюється максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

- Експрес-тестування студенти проходять протягом курсу (10 контрольних заходів)
- "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**
- "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**
- "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

#### **7.2 Індивідуальні завдання**

Студенти виконують два індивідуальних завдання кожне з яких оцінюється в 10 балів. Індивідуальне завдання виконується студентом за вибором: розробки мультимедійної презентації.

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.

### 8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни розбито на 2 розділи.

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

#### 8.1 Види поточного та підсумкового контролю:

№	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 занятті		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.	Підсумковий контроль-залік	Індивідуальне практичне завдання	2	10	20
		Контрольне тестування за вивченим матеріалом курсу в письмовому вигляді		20	20
	Усього		27		100

#### 8.2 Поточний тестовий контроль з кожної теми

Тестовий контроль проводиться за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожної теми. Вага одного заходу - **2 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **2 бали**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **1,6 балів**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **1,2 бали**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **0,8 балів**.

#### 8.3 Підсумковий тестовий контроль

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

Розділ 1	3 теми лекції: 1;3;5. Критерії оцінювання:		
		Повна відповідь на всі питання (15питань)	4
		Суттєва відповідь на питання з (12 питань)	3
		Суттєва відповідь на питання з (9 питань)	2
		Неповна відповідь	0
Розділ 2	3 теми лекції: 10;13;17;19.		
		Повна відповідь на всі питання (18 питань)	4
		Суттєва відповідь на питання з (15 питань)	3
		Суттєва відповідь на питання з (11 питань)	2
		Неповна відповідь	0
	Всього балів		8

#### 8.4 Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу.

Критерії оцінювання знань:

- "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20 16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).
- "добре" за національною шкалою - студент отримує **16-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).
- "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)
- "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **8-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

**Сумарно студент може отримати** протягом двох атестацій

- 1) за підготовку до практичних занять та опанування практичними навичками (складання залікових вимог зі знання термінології,) – до **20 балів**
  - 2) за виконання завдань самостійної роботи (опрацювання окремих розділів навчальної програми та експрес-тестування) – до **20 балів**
  - 3) за поточний тестовий контроль - до **20 балів**
  - 4) за індивідуальні завдання - до **10 балів**
  - 5) за підсумковий тестовий контроль – до **10 балів**
- Екзамен – до **20 балів**.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		

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

### **9. Політика курсу**

*Основні принципи проведення занять з курсу* - відкритість до нових та неординарних ідей, взаєморозуміння та творчий розвиток.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувачі вищої освіти відсутні з поважної причини, вони презентують виконані завдання під час самостійної підготовки згідно з Методичними рекомендаціями до самостійної роботи та консультації викладача.

*Для одержання високого рейтингу з дисципліни - необхідно виконувати наступні умови:*

- систематично брати активну участь у навчальному процесі;
- чітко й вчасно виконувати навчальні завдання;
- не займатися сторонніми справами на заняттях;
- вислухувати відповіді товаришів, з повагою ставитися до думки інших членів колективу;
- вимикати мобільний телефон під час занять;
- вчасно виконувати й здавати завдання для самостійної роботи.

### **10. Рекомендована література**

1. Гостіщев, В.М., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 180 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика : монографія. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
3. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / уклад.: О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І. Ванюк. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 88 с.
4. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособ. URL: <https://books.google.com.ua/books?isbn=5040746547>
5. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 123 с.
6. Тарасюк Н.Я. Організаційно-методичні основи пропагандистської та рекламної діяльності у сфері фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 21 с.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И.А. Ивко. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
8. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 111с.
9. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: В.В. Цибульська, Г.В. Безверхня. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
10. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
11. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С.80. Дата оновлення: 03.07.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 11.03.2019).

12. Положення про центри фізичного здоров'я «Спорт для всіх» : наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 № 323. Дата оновлення: 18.03.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14> (дата звернення: 11.03.2019).