

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА
Кафедра фітнесу та рекреації

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор з науково-методичної
та виховної роботи

 О.Б.Жильцов

« 01 » 09 20 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

напрямок підготовки: 6.010201 - «Фізичне виховання»

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



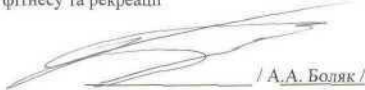
2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма «Масова фізична культура» для студентів галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки: 6.010203- Здоров'я людини, 2016 рік- 34 с.

Розробник: Зеленюк Оксана Володимирівна, доцент кафедри фітнесу та рекреації факультету здоров'я, фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол № 1 від "26" серпня 2016 р.

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації



/ А.А. Боляк /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцька /

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	10
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Масова фізична культура»	11
V. Плани семінарських занять	13
Тематика модульних контрольних робіт	18
VI. Завдання для самостійної роботи	19
Карта самостійної роботи студента	20
VII. Індивідуальна навчально-дослідницька робота	21
Орієнтовна тематика реферативних досліджень	23
VIII. Система поточного та підсумкового контролю	24
IX. Методи навчання	27
X. Методичне забезпечення курсу	28
XI. Питання до екзамену	29
XII. Рекомендована література	32
Основна	32
Додаткова	33

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Масова фізична культура» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної форми навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Масова фізична культура» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Масова фізична культура» спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Мета дисципліни — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності; розкрити закономірності розвитку масової фізичної культури в Україні та за кордоном; озброїти студентів навичками аналізу та прогнозування розвитку сфери МФК.

Вивчення дисципліни «Масова фізична культура» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичної культури своїй майбутній професійній діяльності;
2. здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю, загартування.
3. здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності;

4. здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.

Завдання курсу:

- аналіз закономірностей розвитку масової фізичної культури та її складових;
- ознайомлення з рухом «Спорт для всіх»;
- ознайомлення з організаційно-управлінськими аспектами масової фізичної культури.
- - створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- - ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей людини;
 - навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання у роботі з різними верствами населення під час оздоровчо-рекреаційних видів занять;
 - представити студентам індустрію оздоровчої фізичної культури та рекреації: Міжнародні організації, асоціації та специфіку їх діяльності.

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змістом, сучасними технологіями та провідною виховною практикою, фізкультурно-оздоровчою з різним контингентом, сформувані необхідні знання, уміння, зацікавленість до педагогічної професії як гуманістичній місії.

Лекційний курс відображає основні положення методології організації фізкультурно-оздоровчих занять. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на *засвоєнні знань* із таких питань: що таке масова фізична культура, оздоровчий ефект фізичних вправ, міжнародний рух «Спорт для всіх», його розвиток в Україні та за

кордоном, форми реалізації «Спорту для всіх».

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень.

Під час практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти *набувають уміння та навички:*

Знати:

- ✓ мету, завдання, зміст, види, методи, структуру масової фізичної культури;
- ✓ закономірності використання засобів масової фізичної культури;
- ✓ досвід організації та впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Вміти:

- ✓ залучати населення до фізкультурно-оздоровчих занять та проводити їх на високому методичному рівні;
- ✓ впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології;
- ✓ провести анкетування, визначитись з мотивами та інтересами населення
- ✓ працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисципліни;
- ✓ скласти комплекс фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни у 7 семестрів становить 90. З них: 2год. - лекції, 20год. – практичні заняття, 29год. - самостійна робота, 3год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Масова фізична культура» проводиться у формі оцінювання знань у сьомому семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі екзамену.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Масова фізична культура»

Курс: 4	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2,5 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 90 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p>Напря́м підготовки: 6.010201 - «Фізичне виховання»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 4 Семестр: VII</p> <p>Контактні години: 22, з них:</p> <p>Лекції: 2 годин Практичні заняття: 20 годин Самостійна робота: 29 годин Модульний контроль: 3 годин</p> <p>Вид контролю: екзамен</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
2015 навчальний рік

№ п / п	Назва теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 7								
Змістовий модуль I								
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ								
1	Введення в спеціальність «Масова фізична культура»	27	12	2	10	14	1	
	Разом	27	12	2	10	14	1	0
Змістовий модуль II								
ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ								
2	Особливості методики оздоровчих занять з різними віковими категоріями	63	10	0	10	15	2	36
	Разом	63	10	0	10	15	2	36
	Разом за навчальним планом	90	22	2	20	29	3	36

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 7

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лекція 1. Введення в спеціальність «Масова фізична культура»(2 год.)

Характеристика «Масової фізичної культури», «Спорту для всіх»; ознаки їх як соціального явища; міжнародні організації з підтримки масової фізичної культури та спорту для всіх; масова фізична культура у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності; технології підтримки масової фізичної культури та спорту для всіх із боку міжнародних організацій та міжнародних громадських організацій спортивної спрямованості.

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, масова фізична культура, "Спорт для всіх".

Практичне заняття 1. Здоровий спосіб життя, кардіопротективний спосіб життя(2 год.).

Практичне заняття 2. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства(2 год.).

Практичне заняття 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури (2 год.).

Практичне заняття 4. Центри фізичного здоров'я населення(2 год.).

Практичне заняття 5. Мотиви та інтереси до занять масовою фізичною культурою(2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Практичне заняття 6. Соціальний моніторинг(2 год.).

Практичне заняття 7. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування(2 год.).

Практичне заняття 8.Програмування оздоровчого тренування(2 год.).

Практичне заняття 9. Особливості методики оздоровчих занять з дітьми та підлітками(2 год.).

Практичне заняття 10. Особливості методики оздоровчих занять з людьми зрілого та похилого віку(2 год.).

**IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Масова фізична культура»
4 курс, VII семестр.**

Разом: 90 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 20 год., самостійна робота – 29 год.,
модульний контроль – 3 год.

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II				
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ					ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ				
Лекції	1									
Теми лекцій	Введення в спеціальність «Масова фізична культура»									
Відвідування лекцій, бали	1									
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теми практичних занять	Здоровий спосіб життя	Організація оздоровчої фізичної культури в різних верств населення	Популяризація та реклама оздоровчої фізичної культури	Центри фізичного здоров'я населення	Мотиви та інтереси до занять масовою фізичною культурою	Соціальний моніторинг	Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування	Програмування оздоровчого тренування	Особливості методики оздоровчих занять з дітьми та підлітками	Особливості методики оздоровчих занять з людьми зрілого та похилого віку
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25					25				
ІНДЗ						30				
Підсумковий контроль						Екзамен				

241 балів : 60 = 4,01 + 40 балів экзамен

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

СЕМЕСТР 7

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Практичне заняття 1

Тема: Здоровий спосіб життя(2 год.)

План:

1. Основний показник здоров'я нації - тривалість життя.
2. Основні компоненти здорового способу життя.
3. Активний відпочинок.
4. Раціональне харчування.
5. Оптимальна рухова активність.

Рекомендована література:

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту
2. Петровський В.В., Методичні рекомендації з теми основ теорії фізичної культури 1992 р. м. Київ.
3. Ашмарін А.Н., Теорія і методика пед.. досліджень у фіз.. вихованні. 1979 р.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації".

Практичне заняття 2

Тема: Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства(2 год.).

План:

1. Види оздоровчої фізичної культури.
2. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
3. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою

фізичною культурою.

4. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.
5. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері.
6. Фізичне виховання у школі.
7. Фізичне виховання у вищих закладах освіти.
8. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері.
9. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері.

Рекомендована література:

1. Іващенко Л.Я. Самостійні заняття фізичними вправами / - Київ.: здоров'я, 1988.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання 2008.
3. Дугчак М.В. Спорт для всіх в Україні теорія та практика Київ «Олімпійська література».- 2009.- 154 с.

Практичне заняття 3

Тема: Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури (2 год.)

План:

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності
2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг
3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів
4. Способи проведення заходів змагальної спрямованості

Рекомендована література:

1. Дугчак М.В. Спорт для всіх за кордоном.2007.
2. Мильнер Е.Г. Формула життя: Медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури. - М.: Фізкультура і спорт, 1991.
3. Дугчак М.В. Спорт для всіх в Україні теорія та практика Київ олімпійська література 2009.
4. Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я. вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини. - К.: Здоров'я, 1986.

Практичне заняття 4

Тема: Центри фізичного здоров'я населення(2 год.)

План

1. Структура центрів.
2. Функції центрів.
3. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
4. Фінансування діяльності центрів фізичного здоров'я населення.
5. Фізкультурно-оздоровчі заходи

Рекомендована література:

1. Петровський В.В., Методичні рекомендації з теми основ теорії фізичної культури 1992 р. м. Київ.
2. Ашмарін А.Н., Теорія і методика пед.. досліджень у фіз.. вихованні. 1979 р
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровья. 1989.

Практичне заняття 5

Тема: Мотиви та інтереси до занять масовою фізичною культурою(2 год.)

План

1. Поняття мотиви та інтереси.
2. Методи вивчення мотивів і інтересів
3. Анкетування.
4. Вимоги до анкетування

Рекомендована література:

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт и спорт, 1991.
2. Физическая тренировка в группах здоровья / Ракитина Р.И., Бованенко В.В. – К.: Здоровья, 1989.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II
ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Практичне заняття 6

Тема: Соціальний моніторинг(2 год.).

План

1. Поняття «соціальний моніторинг».
2. Основні функції моніторингу.
3. «Про моніторинг залучення населення до спорту для всіх».

Рекомендована література:

1. Виру А.А. Аэробныеупражнения. – М.: ФиС, 1998.
2. Давыдов В.Ю. Новыефитнес-системы: учебнопособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2005.

3. Карпей Э.Энциклопедияфитнеса: пер. С англ.. / Э.Карпей. – М.: Фаир – Пресс, 2003.

Практичне заняття 7

Тема:Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування(2 год.)

План

1. Об'єктивні і суб'єктивні показники самоконтролю.
2. Пульс та артеріальний тиск.
3. Спостереження за спортивним результатом.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання 2008.
2. Іващенко Л.Я. Самостійні заняття фізичними вправами / - Київ.: здоровя, 1988

Практичне заняття 8

Тема: Програмування оздоровчого тренування (2 год.)

План

1. Види програм оздоровчих занять.

2. Основні вимоги до складання програм оздоровчих занять.

Рекомендована література:

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання 2008.
2. Іващенко Л.Я. Самостійні заняття фізичними вправами / - Київ.: здоров'я, 1988

Практичне заняття 9

Тема: Особливості методики оздоровчих занять з дітьми та підлітками(2 год.)

План

1. Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків.
2. Направленість навантаження.
3. Класифікація навантаження.
4. Особливості методики фізкультурно - оздоровчого заняття з ослабленими дітьми.

Рекомендована література:

1. Возрастная физиология и школьная гигиена Хрипкова А. 1990.
2. Байеєвич Н. Физическая активность человека 1987.
3. Сухарев В. Здоровье физическое воспитание детей и подростков 1991.

Практичне заняття 10

Тема: Особливості методики оздоровчих занять з людьми зрілого та похилого віку(2 год.)

План

1. Завдання використання засобів фізичної культури в зрілому та похилому віці.
2. Міні програми для людей похилого віку.

Рекомендована література:

1. Возрастная физиология и школьная гигиена Хрипкова А. 1990.

2. Байсевич Н. Физическая активность человека 1987.
3. Сухарев В. Здоровье физическое воспитание детей и подростков 1991.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства
2. Програмування оздоровчого тренування

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 1. Введення в спеціальність «Масова фізична культура» – 14 год.

1. Ознайомитися з поняттями «Масова фізична культура», "Спорт для всіх"- 3 год.
2. Знати ознаки "Спорту для всіх" як соціального явища – 4 год.
3. Ознайомитися з Міжнародними організаціями з підтримки спорту для всі – 3 год.
4. Вивчити особливості Спорту для всіх у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності – 4 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 2. Особливості методики оздоровчих занять з різними віковими категоріями – 15 год.

1. Ознайомитись з характеристикою факторів, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм - 3 год.
2. Знати критерії ефективності фітнес-програм - 3 год.
3. Знати особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі - 3 год.
4. Ознайомитися з технікою безпеки під час занять - 3 год.
5. Вміти контролювати інтенсивність навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу - 3 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		
Тема 1. Введення в спеціальність «Масова фізична культура»(14 год.)	поточний, практичне заняття	5×5
Змістовий модуль II		
ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ		
Тема 2. Особливості методики оздоровчих занять з різними віковими категоріями (15 год.)	поточний, практичне заняття	5×5
Разом: 29 годин	Разом: 50 балів	

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДЗ і прилюдним захистом навчальної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ШДЗ) із курсу «Масова фізична культура» - це вид науково-дослідної роботи студента, що містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування здобутих знань, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми дисципліни, що виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчальної програми.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- конспект із теми (модуля) за заданим планом **(2 бали)**;
- конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно **(3 бали)**;
- анотація прочитаної додаткової літератури з дисципліни, бібліографічний опис **(3 бали)**;
- повідомлення з теми, рекомендованої викладачем **(2 бали)**;
- повідомлення з теми (без рекомендації викладача): аналіз інформації, самостійні дослідження **(3 бали)**;
- науково-педагогічне дослідження у вигляді реферативної роботи (охоплює весь зміст навчального курсу) - **30 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ - науково-педагогічного дослідження у вигляді реферативної роботи: зміст, вступ, основна частина, висновки,

практичні рекомендації, список використаних джерел літератури, додатки (якщо вони є). Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження)**

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	6 балів
2.	Складання плану реферату	4 бали
3..	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	6 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел літератури)	5 балів
Разом:		30 балів

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання ІНДЗ

(науково-педагогічного дослідження у вигляді реферативної роботи)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	30 – 25	Відмінно
Достатній	24 – 21	Добре
Середній	20 – 18	Задовільно

Низький	17 - 0	Незадовільно
---------	--------	--------------

Оцінка ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Масова фізична культура». Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ - 30 балів.

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю за VII семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	1	1
2.	Відвідування практичних занять	1	10	10
3.	Робота на практичному занятті	10	10	100
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	50
5.	ІНДЗ	30	1	30
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів – 241.				

Розрахунок: $241 : 60 = 4,01 + 40$ балів екзамен

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 - 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 – 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 - 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною

тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції;
- практичні заняття;
- методичні заняття;
- індивідуальні консультації;
- самостійна робота з літературою;
- виконання контрольних робіт, рефератів.

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

XI. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Масова фізична культура.
2. Фізичне виховання.
3. Фізичний стан.
4. Фізичний розвиток.
5. Фізична підготовка.
6. Фізична працездатність.
7. Ознаки масової фізичної культури.
8. Засоби масової фізичної культури .
9. Засоби відновлення працездатності.
10. Сутність та характеристики масової фізичної культури.
11. Завдання руху «Спорт для всіх».
12. Рух «Спорт для всіх» мета, завдання.
13. Характеристика руху «Спорт для всіх».
14. Рух «Спорт для всіх» в Україні.
15. Рух «Спорт для всіх» у зарубіжних країнах.
16. Визначити поняття «Здоров'я».
17. Характеристика мотивації оздоровчо-фізкультурних занять.
18. Характеристика вимог до занять різноманітними видами фізичних вправ.
19. Методи вивчення мотивів і інтересів.
20. Види анкетування.
21. Структура анкети.
22. Вимоги до методики анкетування
23. Самоконтроль під час занять фізичною культурою.
24. Види фізкультурно-оздоровчих занять.
25. Особливості підбору вправ у програмі оздоровчого тренування.
26. Методичні особливості до створення програм, фізкультурно-оздоровчих занять з людьми різної статі, віку та фізичного стану.
27. Варіанти оздоровчих програм.
28. ЗОЖ.

29. Загартування та його використання у повсякденному житті.
30. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.
31. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.
32. Дати визначення поняттю фітнес.
33. Міжнародна асоціація спорту для всіх.
34. Міжнародна федерація спорту для всіх.
35. Фізкультурно-спортивні послуги.
36. Фізкультурно-оздоровчі послуги.
37. Оздоровче тренування форми, завдання.
38. Норма
39. Норматив
40. Визначення поняття «Масовий спорт».
41. Діяльність організації Об'єднаних націй.
42. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури.
43. Всесвітня організація охорони здоров'я.
44. Рада Європи.
45. Європейський Союз.
46. Діяльність організацій «Спорт для всіх» і МОК.
47. Міжнародна асоціація спорт для всіх.
48. Зміст соціального проектування.
49. Зміст Постанови "Про утворення центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".
50. Визначення мети руху «Спорт для всіх».
51. Функції системи спорту для всіх.
52. Державне управління.
53. Принцип гуманізації.
54. Принцип системності
55. Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері.
56. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
57. Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовкою.

58. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
59. Інвалідний спорт .
60. Норми рухової активності дітей і підлітків.
61. Норми рухової активності дорослого населення.
62. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері.
63. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері.
64. Пропаганда та реклама ОФК.
65. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.
66. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах.
67. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
68. Поняття «соціальний моніторинг». Основні функції моніторингу.
69. Мета національної програми розвитку ФК і С.
70. Фізкультурно-спортивні послуги.
71. Визначення : календарний, біологічний, демографічний вік.

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
10. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
11. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
12. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
13. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
15. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
16. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейско-региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.

17. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Додаткова:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.

3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56-60.

4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.

5. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшен ЛТД, 1999. – 664 с.

7. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 395 с.

8. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.

9. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.

10. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.

11. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.

12. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.

13. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.

14. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.

15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

16. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.

17. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ.ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.

18. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
19. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
20. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
21. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
22. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. – М.: Советский спорт, 1991. – 63 с.
23. Андреева О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-Харків.- 2004.-№ 15.- С. 4-9.
24. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності // Матеріали 4 Всеукраїнської конференції „Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення„.- Львів.-2004.- С. 244-245.
25. Анашкина Н.А, Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин//Автореф. Дисс. Канд.пед. наук.- Москва:РГАФК.-1996.-19с.
26. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму.-Луцьк:Вежа.-2000.-240с.