

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

Маляренко І.В.
Городинська І.В.
Грабовський Ю.А.
Степанюк С.І.
Кольцова О.С.
Коваль В.Ю.
Пришва О.Б.

ЗБІРКА

**АВТОРСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ДИСЦИПЛІН ЦИКЛУ
ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Рівня вищої освіти: бакалавр та магістр
напряму підготовки: 6.010201. Фізичне виховання, 6.010202 Спорт;
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична
культура і спорт

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

ЗБІРКА

АВТОРСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ДИСЦИПЛІН ЦИКЛУ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рівня вищої освіти: бакалавр та магістр
напряму підготовки: 6.010201. Фізичне виховання, 6.010202 Спорт;
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична
культура і спорт

Херсон -2018

УДК 796.011.3 (073)

ББК 75.1

З-41

Схвалено науково-методичною радою ХДУ
(протокол № 5 від 19.06.2017)

Рекомендовано до друку Вченою радою ХДУ
(протокол № 15 від 26.06.2017)

Укладачі:

1. Маляренко І.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
2. Городинська І.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
3. Грабовський Ю.А. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
4. Стапанюк С.І. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
5. Кольцова О.С. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
6. Коваль В.Ю. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
7. Пришва О.Б. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Рецензенти:

1. Шалар О.Г.- кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту;
2. Андрєєва Р.І.. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічного забезпечення фізичного виховання та спорту.

Редактор – Городинська І.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

Рухливі ігри з методикою викладання	
Основи наукових дослідження.....	
Теорія та методика спортивних двобоїв.....	
Туризм та спортивне орієнтування.....	
Спортивний туризм.....	
Оздоровча фізична культура та фітнес.....	
Менеджмент спортивного клубу.....	
Управління фізичною культурою та спортом	
Теоретичні основи інвалідного спорту.....	
Фізична культура різних груп населення.....	
Сучасні методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.....	
Менеджмент та маркетинг у фізичній культурі та спорті.....	
Олімпійська освіта.....	
Технології спортивно-оздоровчої роботи.....	

РУХЛИВІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Програма розроблена Коваль В.Ю., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Програма вивчення курсу складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта», 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Середня освіта: фізична культура», «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є рухливі ігри. Дисципліна «Рухливі ігри» спрямована на оволодіння студентами спеціальними знаннями і навичками самостійної роботи по організації і проведенню рухливих ігор з дітьми різних вікових груп у школі. Рухливі ігри мають велике значення для фізичного розвитку дітей. За їх допомогою можна в доступній формі розвивати у дітей такі важливі рухові якості як швидкість, спритність, витривалість, координацію та ін. Для досягнення ігрових цілей гравець повинен докласти певних зусиль, що сприяє розвитку і зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної системи, обміну речовин. Гра є також засобом активного відпочинку

Міждисциплінарні зв'язки: Курс логічно пов'язаний з викладання історії фізичного виховання, теорією та методикою фізичного виховання, організація і методика спортивно-масової роботи, педагогіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Характеристика та методика проведення рухливих ігор з учнями
2. Організація та проведення змагань з рухливих ігор з учнями різного шкільного віку.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладення дисципліни: Мета навчальної дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання» спрямована на оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками самостійної роботи по організації рухливих ігор з дітьми різних вікових груп шкільного віку. Узагальнюючи наукові і практичні дані, дисципліна розкриває суть завдань, які необхідно вирішувати в процесі організації і проведення рухливих ігор, обґрунтовує ефективні методи реалізації цих завдань.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання» є:

Теоретичні: формування у студентів комплексу знань, щодо історії розвитку рухливих ігор та місцем рухливих ігор в системі фізичного виховання, особливостей проведення рухливих ігор з учнями різних вікових груп, організацією та проведенням змагань, інтегрованої ігрової форми фізкультурних занять з дітьми старшого, середнього та молодшого шкільного віку.

Практичні: застосовування студентами теоретичних знань на практиці; методично правильно організувати і проведення рухливих ігор з дітьми; – методично вірно проводити уроки з рухливих ігор для дітей всіх вікових груп; застосовувати рухливі ігри для оволодіння руховими навичками у різних видах спорту; в позаурочний та позашкільний час; організувати змагання з рухливих ігор.

1.3. Очікуванні результати навчання: під час вивчення дисципліни студент повинен оволодіти системою знань теорії гри й методики організації й проведення рухливих ігор у процесі фізкультурно-спортивної діяльності й педагогічної практики.

У результаті опанування дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними компетенціями:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, її систематизація;
- бачення ближніх, середніх і дальніх перспектив навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності як системи цілей;
- спроможність дотримання техніки безпеки та виконання гігієнічних вимог до умов проведення занять з рухливих ігор;
- здатність використовувати знання й уміння методики проведення рухливих ігор для освоєння фундаментальних розділів у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Загальний обсяг курсу встановлює 3 кредити ECTS (90 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату. Практичні заняття та самостійна робота узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовний модуль 1. Характеристика та методика проведення рухливих ігор з учнями

Історичні аспекти розвитку рухливих ігор та їх освітньо-виховне і оздоровче значення.

Теорії походження фізичних вправ та ігор. Історичний аспект. Сучасний аспект. Основні поняття. Форми організації рухливих ігор: урочна і позакласна. Оздоровче значення рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дитини і роботу важливіших систем і функцій організму. Фізичні навантаження під час проведення рухливих ігор. Позитивні емоції під час проведення рухливих ігор. Рухливі ігри на свіжому повітрі. Застосування рухливих ігор зі спеціальною лікувально-профілактичною метою. Освітнє значення рухливих ігор, що проводяться в урочний і позаурочний час. Вплив ігор на розумовий розвиток. Завдання фізичного виховання, що вирішуються під час проведення рухливих ігор.

Освітнє значення ігор, що вивчаються під час проведення занять з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, інших видів спорту. Використання ігрового методу на етапах початкового засвоєння рухів. Значення ігор з дрібними предметами. Фронтальний і груповий методи проведення рухливих ігор під час уроку. Виховне значення рухливих ігор. Використання рухливих ігор для виховання фізичних якостей. Рухлива гра як засіб виховання дітей в колективі, через колектив. Провідна роль педагога. Колективні рухливі ігри. Естетичне виховання гравців. Гігієнічне, оздоровче та освітньо-виховне значення рухливих ігор.

Організація і методика проведення рухливих ігор. Різномісна оцінка рухливих ігор при їх підборі. Класифікація рухливих ігор залежно від їх призначення, форми організації занять, залежно від окремих методичних завдань, за переважним розвитком фізичних якостей, за характером рухливості. Ігри великої, середньої і малої рухомості. Педагогічна майстерність керівника і вибір гри. Організація та методика проведення рухливих ігор. Підготовка до проведення рухливих ігор. Підготовка місця проведення гри, вимоги до інвентарю, що використовується при проведенні рухливих ігор. Організація граючих. Пояснення змісту і правил гри. Вибір ведучих. Організація гравців під час гри. Керівництво процесом гри. Підведення підсумків гри. Методика проведення естафети. Дозування навантаження під час естафети. Рухливі ігри на уроці фізичної культури: в підготовчій, основній і заключній частинах.

Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями учнів.

Застосування рухливих ігор у дошкільному віці в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей. Значення рухливих ігор в молодшому шкільному віці та їх анатомо-фізіологічні особливості. Застосування рухливих ігор в середньому шкільному віці в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей. Значення рухливих ігор у старшому шкільному віці та їх анатомо-фізіологічні особливості.

Змістовний модуль 2. Організація та проведення змагань з рухливих ігор з учнями різного шкільного віку.

Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор.

Поняття про фізичні якості. Вікові періоди розвитку фізичних якостей: застосування рухливих ігор у розвитку спритності; застосування рухливих ігор у розвитку швидкості; застосування рухливих ігор у розвитку сили; застосування рухливих ігор у розвитку витривалості; застосування рухливих ігор у розвитку гнучкості.

Організація та методика проведення змагань з рухливих ігор.

Вимоги до складання та оформлення положення для проведення змагань з рухливих ігор. Терміни подання положень. Вимоги до складання програм для змагань з рухливих ігор. Види програм. Орієнтовні програми. Розподіл академічної групи на команди. Емблеми команд. Жеребкування.

Пояснення ігор. Шиккування команд перед початком ігор. Місце керівника під час проведення ігор. Оголошення рахунку. Підведення підсумків змагань. Нагородження команди - переможниці.

3. Рекомендована література

1. Бондар Т.С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2008. - 135 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебн. пособие для институтов физической культуры.– М., 1982, – 224 с.
4. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання в початковій школі / Ю.В.Васьков. – К. : Ірпінь, 2009. - 222 с.
6. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в школі / Е.С.Вільчковський, В.І.Старшинський. – К. : Радянська школа, 1971. – 272 с.
7. 8. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі / А.П.Демчишин, З.М.Артюр. – 1992. - 179 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебн.для студ.пед.вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2002.-160с.
10. Зюкова Г.І. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / І.Г.Зюкова. – Х.: Ранок, 2009. – 115 с.
11. Ламкова О.І. Рухливі ігри та естафети / О.І.Ламкова,С.В. Дорофієва. – Х.: Ранок, 2009. – 128 с.
12. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. – Луцьк, 1996. – 151с.
13. Подвижные игры.: Учеб. пособие для студентов вузов и инс-ов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 229с.
14. Подвижные игры. Практический материал. Учеб. пособие для студентов вузов и инс-ов физической культуры.- М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 280с.
16. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років/укл. А.Я.Вольчинський. – К.: ІЗМН, 1996. – 96 .с
17. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. – Луцьк, 1994.– 96 с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного і підсумкового. Поточний контроль включає в себе:

- тестування – така форма контролю дозволяє перевірити загальну підготовку студентів до кожного заняття, проводяться регулярно на вибірковій основі;

- опитування – проводиться з метою виявлення вміння студентами оперувати вчитаним викладачем матеріалом, відповідати на додаткові питання, проводиться регулярно на вибірковій основі;

- самостійна робота – така форма контролю дозволяє виявити вміння чітко, логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання, вміння

працювати самостійно. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

ОСНОВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Програма розроблена Грабовським Ю.А., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «Бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності та принципи науково-дослідної роботи у галузі фізична культура і спорт; планування та проведення наукових досліджень з проблем фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки. При вивченні дисципліни "Основи наукових досліджень" використовуються знання студентів з курсу "Філософія" – про методологічні основи науки; "Педагогіка" – про методи педагогічних досліджень; "Історії фізичного виховання та спорту" – про науковців та напрямки наукових досліджень проблем фізичної культури.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою вивчення дисципліни «Основи наукових досліджень» є формування необхідних знань, умінь і навичок організації і проведення науково-дослідної роботи для вирішення педагогічних, психологічних, медико-біологічних проблем у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з різним контингентом населення.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни.

Теоретичні: сформувані уявлення про особливості методики організації науково-дослідної роботи; озброїти студентів методикою використання різних засобів проведення науково-дослідної роботи; скласти уявлення про основні напрямки і зміст науково-дослідної роботи різних проблем фізичного виховання та спорту; сформувані знання щодо використання різних методів дослідження; навчити планувати науково-дослідну роботу, правильно визначати основні етапи та послідовність проведення дослідження;

Практичні: сформувані уміння і навички правильного використання різноманітних методів проведення науково-дослідної роботи та оформлення результатів дослідження.

1.3. Очікуванні результати навчання: вивчення дисципліни передбачає оволодіння студентами системи знань щодо основних положень сучасної теорії педагогічних досліджень, їх методології, принципів і підходів; класифікації наукових досліджень проблем фізичного виховання та спорту за характером, видом та змістом; видів та

етапів наукових досліджень; методології наукового пошуку; етапів дослідження; методів наукового дослідження; структури, змісту і організації науково-дослідної роботи з проблем фізичного виховання та спорту.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти професійними **компетенціями**:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення наукового дослідження в спорті і фізичній культурі, її систематизація;
- здатність використовувати знання й уміння теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування для побудови наукового дослідження.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Особливості організації та проведення наукових досліджень проблем фізичного виховання та спорту

Цілі та задачі курсу. Роль і місце науки в діяльності студента, тренера, викладача фізичної культури.

Мета науки. Види наукових досліджень. Характеристика фундаментальних та прикладних наукових досліджень. Етапи наукового дослідження. Зміст емпіричного етапу дослідження. Теоретичний етап дослідження. Наукова теорія, її характеристика. Структура наукової теорії.

Методологія наукового дослідження.

Методологія як вчення про структуру, логіку організації, методи і засоби діяльності в різних галузях науки, її теорії і практики. Методологічний апарат. Методологічні принципи наукового дослідження: єдності теорії та практики; об'єктивності, конкретності, розвитку, закономірності, конкретно-історичного підходу; всебічності вивчення процесів і явищ; оптимальності тощо.

Методика дослідження. Етапи дослідження.

Класифікація методів науково-дослідної роботи

Характеристика поняття "Метод дослідження". Класифікація методів дослідження за характером пізнавальної діяльності: метод експертних оцінок; метод комісії; метод "мозкового штурму"; метод евристичного прогнозування; комплексні методи; метод узагальнення незалежних характеристик; метод якісної та кількісної обробки емпіричних даних; прогностичний метод; теоретичний метод; емпіричний метод тощо.

Теоретичні методи наукового дослідження: ідеалізація; аксіоматичний метод; історичний метод; гіпотеза. Методи, що застосовуються при теоретичному та практичному дослідженні: індукція; дедукція; абстрагування; конкретизація; екстраполяція, моделювання; порівняння, класифікація, синтез; аналіз.

Загальнонаукові методи дослідження у фізичній культурі і спорті. вивчення і аналіз наукової літератури.

Вивчення і аналіз наукової літератури як загальнонауковий метод одержання ретроспективної інформації. Види наукової літератури: монографії, статті у наукових журналах; статті у матеріалах наукових та науково-практичних конференцій; офіційні протоколи змагань; архівні матеріали. Етапи роботи над літературою. Форми запису інформації при аналізі наукової літератури.

Спостереження як метод науково-дослідної роботи з проблем фізичної культури та спорту.

Спостереження як метод отримання наукової інформації. Особливості наукового та побутового спостереження. Позитивні та негативні сторони наукового спостереження. Види спостереження за обсягом взаємопов'язаних педагогічних явищ; за стилем; за програмою; за поінформованістю; за часом.

Об'єкти педагогічного спостереження. Техніка проведення спостереження. Програма проведення педагогічного спостереження. Вимоги до спостереження. Способи фіксації і обробки результатів спостереження. Хронометраж. Експертна оцінка.

Методи опитування в структурі педагогічного дослідження.

Методи опитування: анкетування, бесіди, інтерв'ювання. Види бесіди: формалізована і неформалізована. Правила проведення бесіди. Специфіка використання інтерв'ю. Вимоги до інтерв'ю та бесіди. Позитивні риси та негативні риси інтерв'ю та бесіди.

Анкетування як метод опитування. Характеристика анкетування. Види анкетування. Класифікація питань у анкеті. Побудова анкет і планування питань бесіди. Способи обробки результатів анкетування і бесіди. Вивчення і узагальнення педагогічного досвіду. Перевірка якості проведення анкетування.

Тестування у фізичному вихованні та спорті

Вимоги до спортивних тестів. Аутентичність тестів. Надійність та інформативність тесту. Шляхи підвищення інформативності тесту. Форми надійності тестів. Шляхи підвищення надійності тестів.

Тести досягнень. Тести здібностей. Тести особистості. Рухові (моторні) тести. Групи рухових тестів. Особливості тестування рухових можливостей. Правила вибору тестів. Умови використання тестів.

Методи математичної статистики і їх застосування при вирішенні наукових проблем фізичного виховання та спорту.

Роль і значення методів математичної статистики у проведенні наукових досліджень з проблем фізичного виховання та спорту. Генеральна сукупність і вибірка. Вибір досліджуваних. Шкали найменувань, порядку, відношень, інтервальна шкала.

Основні параметри математичної статистики. Середня арифметична. Середнє квадратичне відхилення. Середня помилка відхилення. Критерії достовірності Ст'юдента, Уайта, по Хі-квадрату. визначення коефіцієнту кореляції.

Педагогічний експеримент як метод дослідження.

Загальна характеристика педагогічного експерименту як методу дослідження. Структура педагогічного експерименту. Види педагогічного експерименту.

Планування педагогічного експерименту. Формування дослідницьких груп. Етапи педагогічного експерименту. Організація та проведення педагогічного експерименту. Комплексне використання різних методів науково-дослідної роботи у педагогічному експерименті.

Визначення проблеми та теми дослідження у фізичному вихованні та спорті.

Різновиди педагогічних досліджень: методичні дослідження, науково-методичні дослідження, науково-дослідні роботи. Вивчення педагогічного досвіду. Мета і задачі науково-методичних досліджень.

Напрями досліджень проблем фізичної культури і спорту: теорія та методика спорту вищих досягнень; проблеми теорії та методики фізичного виховання; теорія і методика оздоровчої і адаптивної фізичної культури; психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту; медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.

Планування роботи. Структура вступу описової частини науково-дослідної роботи. Визначення об'єкту наукового дослідження. Визначення предмету наукового дослідження. Формулювання мети дослідження. Визначення і формулювання задач дослідження.

Сучасні інформаційні технології у забезпеченні науково-дослідної та методичної діяльності.

Інтернет технології в процесі пошуку та обробки інформації: програма Microsoft Internet Explorer; електронна пошта; Skype; телеконференції.

Використання електронних таблиць для оцінки результатів дослідження і проведення розрахунків. Особливості побудови таблиць, графіків, діаграм тощо.

Створення текстових документів за допомогою програми Microsoft Word. Використання Microsoft PowerPoint - програми для створення і проведення презентацій.

Підготовка рукопису. Вимоги щодо оформлення наукової роботи.

Загальні вимоги щодо оформлення описової частини наукової роботи: шрифти, береги, нумерація сторінок, титульний аркуш тощо.

Оформлення ілюстрацій: фотографій, графіків, діаграм, креслення, схем, карт тощо. Оформлення таблиць. Використання шаблонів та конструювання складних таблиць. Формули у роботі. Використання редактора формул у Microsoft Word. пояснення формул.

Бібліографічний опис використаних джерел. Способи складання списку використаних джерел. Порядок запису та пунктуація при виконанні бібліографічного опису.

Оформлення додатків.

3. Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А., Кедровський Б.Г., Маляренко І.В., Степанюк С.І., Харченко-Баранецька Л.Л. Методологія, структура та вимоги до виконання випускних робіт: Методичні рекомендації для студентів випускних курсів денної та заочної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 72с.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 264с.

3. Цехмістрова Г.С. Основы наукових досліджень: Навчальний посібник. – К.: ВД Слово, 2003. – 206с.

4. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Діагностика успішності навчання здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Також використовується усний та письмовий контроль.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ДВОБОЇВ

Програма розроблена Пришвою О.Б., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Дана програма розроблена у відповідності з навчальним планом підготовки юристів-магістрів денної та заочної форм навчання Херсонського державного університету. Вона визначає обсяг і зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних двобоїв»

Предметом вивчення навчальної дисципліни є зміст та методика викладання спортивних двобоїв

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Теорія та методика спортивних двобоїв» пов'язана з такими дисциплінами, як «Теорія та методика фізичного виховання», «Боротьба».

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля: «Теорія та методика спортивних двобоїв».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивних двобоїв» на факультеті фізичного виховання та спорту є оволодіння спеціальними знаннями та навичками викладання спортивних двобоїв у секційних заняттях

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивних двобоїв» є:

Теоретичні – дати студентам знання про методику навчання прийомам спортивних двобоїв.

Практичні – сформулювати у студентів вміння володіти прийомами спортивних двобоїв.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Техніка безпеки, прийоми самострахування та страхування при виконанні прийомів фізичного впливу.

Техніка безпеки на занятті, під час, вивчення та застосування прийомів. Самострахування при падіннях вперед, назад, набік. Страхування партнера при виконанні кидків, больових прийомів.

Основні стійки

Навчальні стійки, бойові стійки, пересування у стійках.

Техніка ударів ліктями, руками та захист від них.

Удари ліктями збоку. Удари руками прямо.. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами.

Техніка ударів ногами та захист від них.

Удари коліном. Удари ногою прямо. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами.

Техніка кидків.

Кидок через стегно. Техніка виконання, методика вивчення.

Техніка підсічок.

Задня підсічка із затриманням больовим прийомом. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу від ударів рукою .

Захист та затримання больовим прийомом від ударів руками. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу від ударів ногою .

Захист та затримання від ударів руками, ногами. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із холодною зброєю прямо.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножем ударом прямо. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із холодною зброєю зверху.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножем ударом зверху. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із холодною зброєю знизу.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножом ударом знизу. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із холодною зброєю збоку.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножом ударом збоку. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із холодною зброєю навідмах.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножом ударом навідмах. Техніка виконання. Методика вивчення.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із короткою вогнепальною зброєю.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі із короткою вогнепальною зброєю.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при нападі із довгою вогнепальною зброєю.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі із довгою вогнепальною зброєю.

Самозахист та прийоми фізичного впливу при груповому нападі без зброї.

Захист та затримання при груповому нападі (2,3,4 чоловіки без зброї).

Самозахист та прийоми фізичного впливу при груповому нападі із холодною зброєю.

Захист та обеззброєння при груповому нападі (2,3, 4 чоловіки із холодною зброєю).

Самозахист та прийоми фізичного впливу при груповому нападі із вогнепальною зброєю.

Захист та обеззброєння при груповому нападі (2,3, 4 чоловіки із вогнепальною зброєю).

3. Рекомендована література

1. Бутов С.Є., Пліско В.І. Навчання прийомам фізичного впливу та рукопашного бою на основі раціонального співвідношення теоретичних і практичних занять. Юридична психологія та педагогіка. 2013, № 1.
2. Закон України «Про Національну поліцію» (02/07/2015)
3. Зміни від 08.06.2017 до Закону України «Про Національну поліцію»

4. Засоби діагностики успішності навчання

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються тестові методи контролю практичних навичок. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Програма розроблена Маляренко І.В., доцентом, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту.

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «Бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності та принципи туризму та спортивного орієнтування; розробки суб'єктом туристської діяльності туристських спортивних маршрутів, підготовка та проведення змагань з туризму та спортивного орієнтування, спортивної подорожі відповідно запланованого маршруту.

Міждисциплінарні зв'язки: При вивченні курсу "Туризм та спортивне орієнтування" використовуються знання, вміння та навички студентів, отримані при вивченні дисциплін "Гімнастика і методика викладання", "Легка атлетика і методика викладання", "Спортивні ігри і методика викладання" (планування і проведення тренування, спрямованого на розвиток витривалості, координації, сили нижніх кінцівок; порядок проведення розминки та заминки; використання обладнання в процесі тренувань); "Педагогіка" (методи та форми навчання, методи здійснення виховного впливу, формування колективу)

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Спортивне орієнтування.
2. Техніка і тактика подолання природних перешкод. Організація і проведення змагань зі спортивного туризму.
3. Організація та проведення спортивних походів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни "Туризм та спортивне орієнтування" є формування у студентів компетенцій організації та проведення виховної роботи серед учнівської молоді засобами туризму та спортивного орієнтування; знань, вмінь та навичок організації та проведення змагань зі спортивного туризму та спортивних походів.

1.2. Завданнями курсу є:

Теоретичні: оволодіння педагогічною технологією спортивного туризму; опанування методикою навчання та тренування школярів; ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики спортивного туризму та методики виконання наукових досліджень проблем дитячо-юнацького туризму.

Практичні: формування вміння та навичок організації і проведення туристських походів, змагань зі спортивного туризму та орієнтування тощо; опанування навичками орієнтування на місцевості, удосконалення техніки і тактики студентів у спортивному туризмі та спортивному орієнтуванні, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти професійними **компетенціями:**

- здатність до бачення ближніх, середніх і дальніх перспектив розвитку спортивного туризму як системи цілей.
- здатність до конструювання змісту навчально-виховної діяльності з туризму та спортивного орієнтування учнівської молоді.
- здатність до організації та проведення змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування

1.3. Очікуваний результат навчання.

Студенти знають: основні терміни курсу; правила проведення змагань зі спортивного орієнтування та туристського багатоборства з виду пішохідний туризм; особливості планування дистанцій на змаганнях; нормативні документи щодо проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України; основні складові планування та проведення туристського походу; основи топографії й орієнтування на місцевості в поході; основи фізичної підготовки туристів; особливості медичного забезпечення туристських походів; основи техніки пересування та подолання природних перешкод; особливості проведення походів у різних видах туризму.

Студенти вміють: працювати зі спортивним інвентарем, який використовується в спортивному орієнтуванні, вдосконалення спортивної майстерності, вирішення теоретичних та практичних проблем з використанням сучасних методів; підбирати необхідне спорядження для подолання природних перешкод; виконувати дії щодо організації безпеки при подоланні водних та гірських перешкод; володіти технікою подолання водних та гірських перешкод; здійснювати суддівство технічних етапів змагань на дистанціях "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; планувати маршрут походу першої категорії складності, здійснювати його підготовку та проведення.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Спортивне орієнтування.

Загальні відомості про спортивне орієнтування

Історія розвитку спортивного орієнтування як виду спорту. Спортивне орієнтування в Україні.

Види змагань (заданий напрямом, розмічена дистанція, за вибором, орієнтування вздовж стежок або трейлоорієнтування), довжина дистанцій (суперспринт, надкороткі паркові, спринт, короткі спринти, середні –

скорочені, довгі - класичні, марафонські). Змагання індивідуальні, естафетні, командні, денні, нічні.

Спорядження орієнтувальника. Особиста гігієна

Одяг, взуття, компас.

Режим дня та харчування. Основні правила гігієни на заняттях у кімнаті, спортзалі, на стадіоні. Правила поведінки під час тренувань і змагань. Загартування організму.

Рідний край

Фізико-географічна характеристика рідного краю (рельєф, гідрографія, ґрунти, клімат, рослинний та тваринний світ). Охорона природи. Екологічний стан рідної природи. Пам'ятники природи. Історія краю і пам'ятні історичні місця.

Практичні заняття. Проведення екскурсій.

Топографічна підготовка

Карта, як спосіб відображення місцевості. Короткі відомості з історії картографії. Абетка карти – умовні знаки. Групи умовних знаків (рельєф, скелі, гідрографія і болота, рослинність, штучні споруди, знаки дистанцій). Площинні, лінійні, крапкові орієнтири. Карта та її оформлення. Масштаб. Карта – схема класу, квартири, спортмайданчику, парку.

Практичні заняття. Вивчення умовних знаків на місцевості. Визначення орієнтирів. . Вправи на місцевості, які сприяють вмінню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками. Визначення півночі за допомогою компаса. Орієнтування карти за напрямком на північ. Проходження маркірованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них.

Рельєф

Форми земної поверхності. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей.

Практичні заняття. Визначення форм рельєфу на місцевості. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах.

Технічна підготовка

Читання карти на місцевості (позначення на карті, читання ситуації вздовж лінії, читання рельєфу). Способи орієнтування карти. Контрольний пункт (КП) – обладнання та засоби відмітки. Контрольна картка спортсмена, заповнення і способи відмітки.

Вимір відстаней (на карті, на місцевості кроками, за часом, окомірно).

Вибір шляху руху (легенда та номер КП, "прив'язка", напрямок на КП, проміжні та опорні орієнтири, азимут та напрямок, вибір кращого варіанту).

Пам'ять карти (уявлення місцевості через карту, знання умовних знаків і читання їх на місцевості, концентрація уваги на елемент карти для запам'ятовування, розвиток спостережливості). Пошук КП.

Практичні заняття. Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Рух вздовж орієнтирів. Орієнтування

карти за напрямком на північ. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього.

Виконання правила "великого пальця".

Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості.

Визначення місцезнаходження КП (легенди), пошук КП. Вибір шляху використовуючи площинні та лінійні орієнтири. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості.

Тактична підготовка

Вибір варіантів руху на КП. Фактори впливу на результат змагання: випадковість, знання інформації про дистанції, рівень технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки. Розминка та приготування до старту (ознайомлення з місцем старту та фінішу, вправи з ОФП, пробіжка, читання місцевості, тактичний план-завдання на дистанцію, перевірка спорядження, вихід на старт).

Класифікація помилок орієнтувальника (тактичні та технічні). Неточне читання карти або місцевості. Нечітко зорієнтована карта за компасом, орієнтирами. Невірно виміряна відстань. Змінення запланованого шляху руху. Вломлення. Запізнення на старт. Порушення правил змагань. Непідготовлене спорядження.

Психологічні та морально-вольові помилки. Незібраність перед стартом, хвилювання. Фактори, які впливають на пам'ять карти (неуважність, незібраність, розсіяність). Поспішність у прийнятті рішень та діях перед стартом, під час походження дистанцій, незакінченість у виконанні прийомів. Неуважність перед стартом та під час подолання дистанції. Помилки з фізичної підготовки.

Практичні заняття. Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху, вибору опорних орієнтирів, знаходження прив'язок до виходу на КП. Помилки на дистанції, їх аналіз. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування.

Морально-вольова та психологічна підготовка

Розвиток вольових якостей, пам'яті, мислення, спостережливості і уваги. Розвиток психологічних якостей. Емоції позитивні і негативні, форми переживання. Взаємини між товаришами по команді з судьями та суперниками.

Практичні заняття. Вправи на розвиток вольових якостей, розвиток пам'яті, уваги, мислення та інших якостей. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей.

Фізична підготовка

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спортивні ігри: волейбол, регбі, футбол, баскетбол – за спрощеними правилами, на зменшених майданчиках; рухливі ігри – "третій зайвий", "чаклунчик", "білі ведмеді", "вовк у ривчаку", "гонка з вибуванням", бій півнів", "біг раків".

Загально розвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів: присідання, нахилання, повороти, обертання, випадки з додатковими і пружнячими рухами, вправи в парах з опертями, з положення лежачи – піднімання і

опускання ніг, тулуба; вправи з предметами – стрибки зі скакалкою, на одній і на двох ногах, з поворотами, з просуванням вперед, назад, в лівий бік, у правий бік, у повному і напівприсиді, кидання і ловля набивних м'ячів (1-2 кг) з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з гантелями (до 1 кг) – згинання і розгинання рук, нахилання і повороти тулуба, підстрибування над лавою або сходинкою (висота до 25 см).

Вправи на гімнастичних снарядах: на гімнастичній стінці, на низькій перекладині, стрибки через гімнастичну лаву правим і лівим боком, лазіння по канату.

Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Спеціальні бігові вправи на відтинках 50-60 м – біг з високим підніманням стегна, з нахльостуванням гомілки, спиною наперед, з відведенням прямих ніг вперед і назад, біг стрибками, біг в упорі, біг з прискоренням на відтинках 30-50 м.

Стрибкові вправи на відтинках до 30 м – стрибки на одній нозі, підстрибування і т. ін.

Бігова підготовка крос-похід з чергуванням ходьби і бігу на відстань 5-7 км, біг на відстань від 500 до 3000 м, багаторазове пробігання відтинків від 60 до 200 м із змінами швидкості, темпу, в естафетах.

Рухливі ігри на місцевості з елементами орієнтування - „боротьба за прапор”, „розвідники”, „відшукай листа”

Туристська підготовка

Безпека під час туристських походів, змагань, екскурсій. Походи вихідного дня. Бівак, спорядження, харчування. Краєзнавча робота на маршруті. Види туристських змагань. Техніка пішохідного туризму. Подолання перешкод. Участь у змаганнях для туристів-початківців.

Правила змагань

Положення про змагання. Інформація про змагання. Учасники змагань. Спортивна етика. Легенди КП. Обладнання дистанції. Старт. Контрольна картка. Фініш. Контрольний час.

Практичні заняття. Знайомство з правилами під час змагань.

Змістовий модуль 2. Техніка і тактика подолання природних перешкод. Організація і проведення змагань зі спортивного туризму

Туризм як явище громадського життя. Основні документи, що регламентують туристсько-краєзнавчу діяльність школярів.

Поняття “туризм”. Ретроспективний аналіз розвитку туризму в світі. Структура та класифікація туризму. Особливості дитячо-юнацького туризму, туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської та студентської молоді.

Класифікація спортивного туризму. Види туризму. Характеристика різних форм спортивного туризму.

Основні туристські райони та їх можливості. Туристські можливості рідного краю.

Техніка подолання гірських перешкод.

Підйом по скельній ділянці або схилу. Спуск по вертикальних

перилах. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом). Переправа через яр по колоді. Переправа по вірьовці з перилами.

Навісна переправа через яр (скельна). Крутопохила переправа. Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс схилу з альпенштоком.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

Лабораторні заняття: Туристські вузли. Страхувальна система. Техніка подолання гірських перешкод.

Техніка подолання водних перешкод.

Переправа через річку вбхід. Переправа через річку вбхід з використанням перил. Приправа на плавзасобах. Навісна переправа через річку.

Переправа через річку по колоді. Подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки (маятником). Рух по жердинах. Рух по купинах.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

Лабораторні заняття: Техніка подолання водних перешкод.

Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.

Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття. Організація змагань

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

Змістовий модуль 3. Організація та проведення спортивних походів

Організація та планування спортивних походів. Формування колективу туристської групи. Самоврядування туристів.

“Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” Класифікація походів.

Планування спортивного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу. Урахування вікових особливостей і рівня підготовленості туристів при плануванні маршруту.

Адміністративно-господарське інструментування туристської групи. Зміст і педагогічна сутність роботи туристів по постійним та черговим посадам у поході. Стимулювання роботи учнів по постійним і черговим посадам. Оцінювання роботи учнів.

Краєзнавча діяльність юних туристів, краєзнавче посадове інструментування туристської групи. Послідовність вивчення учнями рідного краю і Батьківщини. Вибір структури краєзнавчого посадового інструментування туристської групи відповідно до цілей педагогічного процесу. Комплексний підхід до вивчення соціального і природного середовищ учнями.

Лабораторні заняття: Аналіз ”Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською

молоддю”.

Планування маршруту походу.

Підготовка до планування та розробки маршруту походу. Алгоритм планування маршруту походу: цілі походу – обмеження (ресурси) – неконтрольовані фактори – інформація про район – вибір вихідних даних – розробка маршруту.

Джерела інформації про район проведення походу: путівники; описи маршрутів; топографічні карти; орографічні схеми; космічні фотознімки; аерофотознімки; фотографії місцевості.

Побудова списку необхідних та цікавих об'єктів: спортивні об'єкти; ландшафтні пам'ятки; історичні та культурні пам'ятки; місця можливого заїзду в район походу і виїзду з району.

Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.

Техніка і технологія планування маршруту та розробка графіку денних переходів. Маршрутометрія. Визначення ходового та загального часу. Таблиця денних переходів.

Лабораторні заняття: Планування маршруту походу першої категорії складності.

Харчування туристів.

Особливості організації харчування в пішохідних походах. Вимоги до упорядкування меню. Розрахунки харчування: по калорійності, збалансованості, масі сухих продуктів. Залежність меню від складності походу. Водно-сольової режим. Шляхи зменшення маси продуктів харчування для походу. Упаковування і транспортування продуктів.

Типи багать. Примуси і газові горілки. Особливості готування страв на багатті і примусі. Кишенькове харчування. Поповнення харчових запасів у поході. Рецепти найбільше поширених страв у походах.

Лабораторні заняття: Упорядкування і розрахунки харчування для походів різноманітної складності. Підготовка продуктів харчування до походу. Розпалювання багаття, примуса.

Групове та індивідуальне спорядження для походів різної складності.

Характеристика групового спорядження для пішохідних походів. Намети, їхні конструктивні особливості. Пристосування для багаття. Груповий посуд. Медична аптечка. Ремонтний набір. Спеціальне групове спорядження: мотузки, карабіни, репшнури, гаки.

Індивідуальне спорядження для пішохідного походу. Конструктивні особливості рюкзаків різноманітних систем. Спальні мішки, теплоізолюючі килимки. Вимоги до одягу. Комплектація і використання індивідуальної медичної аптечки. Індивідуальне спеціальне спорядження.

Особливості добору спорядження для походів у міжсезоння. Саморобне спорядження.

Лабораторні заняття: Особисте та групове спорядження. Пакування рюкзаку.

Медичне забезпечення туристського походу.

Вимоги до здоров'я туристів. Лікарський контроль перед походом. Правила санітарії і гігієни в походах.

Вимоги до одягу, взуття туриста. Попередження потертостей і попрілостей. Ознаки найбільше поширених захворювань у походах. Травматизм у походах. Профілактика захворювань і травм. Контроль самопочуття туристів у поході. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий чинник виникнення захворювань.

Перша медична допомога в поході. Склад медичної аптечки. Збереження, транспортування і застосування ліків. Застосування лікарських рослин у поході з метою профілактики захворювань. Способи транспортування потерпілого.

Лабораторні заняття: Складання аптечки для походів різної складності. Визначення працездатності і самопочуття юних туристів різноманітними методами. Прийоми надання першої допомоги.

Фізична підготовка юних туристів.

Організація фізичної підготовки туристів. Загальна фізична підготовка. Засоби загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних здібностей туристів: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості. Планування навчально-тренувального процесу підготовки туристів. Поняття про макро-, мезо- та мікроцикл. Періоди макроциклу: підготовчий, основний (змагальний), перехідний. Характеристика етапів підготовчого періоду макроциклу.

Лабораторні заняття: Планування фізичної підготовки туристів. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей згідно з варіантом завдання. Розробка змісту мікроциклу в залежності від періоду та етапу макроциклу.

Тактика туристського походу. Техніка подолання природних перешкод в поході. Організація бівуаку.

Планування навантажень і відпочинку з урахуванням підготовленості групи й особливостей місцевості. Розпорядок дня. Режим руху групи на маршруті. Денні переходи: темп, обсяг, режим тощо. Корекція маршруту і графіку руху відповідно до обставин. Тактичні дії керівника та групи при проходженні маршруту та подоланні природних перешкод. Роль і місце керівника та його заступника при подоланні перешкод.

Характеристика природних перешкод, з якими зустрічаються туристи в пішохідних походах. Характеристика спеціального спорядження, яке використовується в туристських походах. Рух по тропях, піску і болотам. Пересування трав'янистими, скельними та скельно-осипними схилами. Підйом, спуск, траверс схилу з використанням індивідуальної і групової страховки. Види страховки. Техніка подолання водяних перешкод. Переправа вблід, по колоді, способом "маятник". Організація навісної переправи. Вибір виду переправ. Застосування спеціального спорядження.

Планування і визначення місця ночівлі. Вимоги до місця організації

табору. Вимоги безпеки при облаштуванні табору та встановленні наметів. Організація бівуачних робіт. Робота чергових кухарів і кострових. Облаштування вогнища. Типи багать. Використання пальників. Приготування їжі в умовах походу. Згорання табору.

Організація дозвілля туристів на бівуаку. Проведення днювань.

Лабораторні заняття: Організація бівуаку.

Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація.

Упорядкування і затвердження кошторису походу. Залучення коштів туристів, цільові внески організацій і спонсорських грошей для організації і проведення туристських заходів. Порядок проведення безготівкових і розрахунків готівкою. Звітність про використання коштів.

Обов'язки адміністрації при організації багатоденних походів. Маршрутний лист і маршрутна книжка: заповнення, оформлення та затвердження. Випуск групи в маршрутно-кваліфікаційній комісії і реєстрація в контрольно-рятувальній службі.

Лабораторні заняття: Розробка кошторису для різних походів. Оформлення фінансових документів. Оформлення маршрутних листів і маршрутних книжок.

Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів.

Роль суб'єктивних і об'єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки, пов'язані зі здоров'ям і підготовкою учасників. Небезпеки, що виникають у залежності від природних і кліматичних умов. Харчування туристів як потенційне джерело небезпеки. Небезпеки, пов'язані з помилками в тактиці. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дій керівників і групи.

Правила організації і проведення походів із учнівською молоддю.

Лабораторні заняття: Розробка інструктажу з правил поведінки і техніки безпеки юних туристів на транспорті і у поході.

3. Рекомендована література

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм:Учебник /А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАСК, 2009. – 332с.
2. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
3. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
4. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
5. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.

6. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
7. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. – Київ: Академ видав, 2010. – 248с.
8. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.
9. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.
10. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

4. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностика успішності навчання здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Також використовується усний та письмовий контроль.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Програма розроблена Грабовським Ю.А., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Спортивний туризм» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «Бакалавр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності та принципи спортивного туризму; підготовка та проведення змагань зі спортивного туризму.

Міждисциплінарні зв'язки: При вивченні курсу "Спортивний туризм" використовуються знання, вміння та навички студентів, отримані при вивченні дисциплін "Туризм та спортивне орієнтування" (змагання з туризму; техніка і тактика подолання природних та штучних перешкод); "Гімнастика і методика викладання", "Легка атлетика і методика викладання", "Спортивні ігри і методика викладання" (планування і проведення тренування, спрямованого на розвиток витривалості, координації, сили нижніх кінцівок; порядок проведення розминки та заминки; використання обладнання в процесі тренувань).

Програма базується на пішохідному туризмі, як найбільше поширеному виді туризму. Програма складається з двох модулів:

1. "Техніка і тактика подолання гірських перешкод".

2. "Техніка і тактика подолання водних перешкод".

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою курсу "Спортивний туризм" є удосконалення у студентів компетенцій організації та проведення навчально-виховної роботи серед учнівської молоді засобами спортивного туризму.

Завдання курсу:

Теоретичні – оволодіння педагогічною технологією спортивного туризму; опанування методикою навчання та тренування школярів; ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики спортивного туризму та методики виконання наукових досліджень проблем дитячо-юнацького туризму.

Практичні – формування вміння та навичок організації змагань, зльотів тощо; удосконалення техніки і тактики спортивного туризму, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти спеціалізовано-професійними **компетенціями**:

- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії й методів досліджень у спортивному туризмі;
- здатність до конструювання змісту навчально-виховної діяльності зі спортивного туризму учнівської молоді.
- здатність до організації та проведення змагань зі спортивного туризму.

1.3. Очікуваний результат навчання:

Студенти знають: основні терміни курсу; правила проведення змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм; характеристику дистанцій "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; характеристику технічних етапів; техніку подолання водних та гірських перешкод; особливості планування дистанцій на змаганнях; основи фізичної підготовки туристів; особливості медичного забезпечення туристських змагань; основи техніки подолання природних перешкод; особливості проведення змагань у різних видах туризму.

Студенти вміють: підбирати необхідне спорядження для подолання природних перешкод; в'язати туристські вузли; виконувати дії щодо організації безпеки при подоланні водних та гірських перешкод; володіти технікою подолання водних та гірських перешкод; здійснювати суддівство технічних етапів змагань на дистанціях "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; оформляти відповідні документи для туристських змагань; орієнтуватися на місцевості.

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніка і тактика подолання гірських перешкод

Класифікація змагань зі спортивного туризму. Техніка

подолання перешкод.

Класифікація змагань зі спортивного туризму. Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття.

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

Техніка подолання перешкод.

Техніка подолання етапів підйом по скельній ділянці або схилу, спуск по схилу.

Підйом по скельній ділянці або схилу. Загальна характеристика етапів підйом по скельній ділянці або схилу. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапів підйом по скельній ділянці або схилу. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Спуск по схилу. Загальна характеристика етапу спуск по схилу. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу спуск по схилу. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Спуск по вертикальних перилах. Загальна характеристика етапу спуск по вертикальних перилах. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу спуск по вертикальних перилах. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів підйом по скельній ділянці або схилу, спуск по схилу.

Техніка подолання етапів переправа через яр по колоді, переправа по вірьовці з перилами.

Переправа через яр по колоді. Загальна характеристика етапу с переправа через яр по колоді. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу переправа через яр по колоді. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Переправа по вірьовці з перилами. Загальна характеристика етапу с переправа по вірьовці з перилами. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу переправа по вірьовці з перилами. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів переправа через яр по колоді, переправа по вірьовці з перилами.

Техніка подолання етапів навісна переправа через яр,

крутопохила переправа, траверс схилу.

Навісна переправа через яр (скельна). Загальна характеристика етапу навісна переправа через яр. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу навісна переправа через яр. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Крутопохила переправа. Загальна характеристика етапу крутопохила переправа. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу крутопохила переправа. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс схилу з альпенштоком. Загальна характеристика етапу траверс схилу. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу траверс схилу. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів навісна переправа через яр, крутопохила переправа, траверс схилу.

Змістовий модуль 2. Техніка і тактика подолання водних перешкод

Техніка подолання водних перешкод вбхід та на плавзасобах.

Переправа через річку вбхід. Переправа через річку вбхід з використанням перил. Приправа на плавзасобах. Особливості подолання водних перешкод.

Техніка подолання переправи через річку вбхід. Техніка подолання переправи через річку вбхід з використанням перил. Техніка подолання переправи на плавзасобах.

Особливості організації страхування при переправах вбхід та на плавзасобах. Суддівство етапів переправа вбхід та на плавзасобах.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів вбхід та на плавзасобах.

Техніка організації та проходження етапу навісна переправа через річку.

Навісна переправа через річку. Організація етапу навісна переправа через річку. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу.

Техніка подолання етапу навісна переправа через річку. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу навісна переправа через річку. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів навісна переправа через річку.

Техніка подолання водних перешкод по колоді, за допомогою жердин та по купинам.

Загальна характеристика етапу переправа через річку по колоді. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу переправа через річку по колоді. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Загальна характеристика етапу подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки (маятником). Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапу подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Загальна характеристика етапів рух по жердинах та рух по купинах. Організація етапу. Обов'язки суддів при організації етапу. Ускладнення організації етапу. Техніка подолання етапів рух по жердинах та рух по купинах. Дії команди по облаштуванню та проходженню етапу. Суддівство етапу. Характеристика можливих помилок і штрафів.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

Лабораторні заняття: Техніка подолання етапів переправа через річку по колоді; через болото за допомогою жердин та по купинам.

Тактика подолання дистанції з техніки пішохідного туризму.

Тактика проходження дистанції на особистих та на командних змаганнях. Початок роботи на етапі, рух по етапу та його завершення. Визначення черговості проходження етапів у команді. Лідирування, зміна лідеру. Тактика проходження елементів-зв'язок. Тактичні дії при організації само- та командної страховки. Заявки з тактики проходження дистанції.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

Лабораторні заняття: Тактика подолання дистанції з техніки пішохідного туризму «Смуга перешкод»

3. Рекомендована література

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм:Учебник /А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАСК, 2009. – 332с.
2. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
3. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008.

– 304с.

5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
6. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.
7. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.
8. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

4.Засоби діагностики успішності навчання. Діагностика успішності навчання здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Також використовується усний та письмовий контроль.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІТНЕС

Програма розроблена *Городинською І.В.*, доцентом, кандидатом педагогічних наук

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Оздоровча фізична культура та фітнес” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «бакалавр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряду підготовки 6.010201 Фізичне виховання, 6.010202 Спорт.

Предметом вивчення дисципліни «Оздоровча фізична культура та спорт» є теоретико-методичні положення та практичні питання розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

Міждисциплінарні зв'язки. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є теорія та методика фізичного виховання, атлетизм, загальна теорія здоров'я, анатомія, фізіологія, біомеханіка тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури
2. Фізкультурно-оздоровчі технології

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни: формування у студентів професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: формування у студентів системи теоретико-методичних знань, спрямованих на вивчення новітніх технологій оздоровчої фізичної культури та фітнесу; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців.

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення передового досвіду новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій; вироблення умінь застосувати набуті знання у всіх видах практичних завдань.

1.3. Очікуваний результат навчання. Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти системою загальних теоретичних основ оздоровчої фізичної культури та фітнесу; поширити систему знань про оздоровче значення фізичних вправ щодо профілактиці захворювань та зміцнення здоров'я різних верств населення; вміти обрати різні засоби оздоровчої фізичної культури для різних верств населення; демонструвати різні методик фітнес-програм за допомогою комп'ютерних технологій.

У результаті опанування дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними компетенціями:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення процесу оздоровлення, її систематизація;
- розробка й запровадження новітніх технологій з метою формування конкурентоздатного працівника освітньої галузі;
- формування мотивів, цілей, потреб в професійному навчанні, самовдосконаленні, самовихованні, саморозвитку, ціннісні установки, актуалізації в професійній діяльності, стимулювання творчого прояву особистості в професійній діяльності;
- розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя;
- здатність використовувати професійно профільовані знання в галузі наук про морфологію та функціональну організацію людського організму для дослідження явищ і процесів, що відбуваються у організмі осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою;
- здатність використовувати знання й уміння теорії та методики фізичного виховання та теорії та методики спортивного тренування для освоєння фундаментальних розділів у галузі оздоровчої фізичної культури;
- здатність використовувати професійно профільовані знання й уміння в галузі теоретичних основ інформатики й практичного

використання комп'ютерних технологій при складанні комп'ютерних фітнес-програм

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни. Загальний обсяг курсу встановлює 1,5 кредити ECTS (45 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка презентації.

Змістовний модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Вступ. значення та зміст предмету

Здоровий спосіб життя. Вихідні поняття оздоровчої фізичної культури. Поняття фітнес. Загальний та фізичний фітнес. Оздоровче значення фізичних вправ щодо профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Рухова активність та фізична працездатність. Основні принципи оздоровчої фізичної культури. Навантаження при заняттях фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Форми та засоби оздоровчої фізичної культури

Форми оздоровчої фізичної культури у режимі дня учнів: ранкова гімнастика, фізкультпаузи, фзкультхвилинки. Складання комплексів вправ. Оздоровчий біг. Оздоровча ходьба. Оздоровче плавання. Стречінг. Дихальна гімнастика. Система дихання по К.П. Бутейко, Стрельникової та інших зарубіжних фахівців.

Фізичний фітнес

Збалансоване харчування як складовий компонент фітнесу. Основні продукти харчування та їх призначення для фітнес-дієти. Рекомендації з контролю маси тіла. Дієти та дієтичні препарати. Визначення витрати енергії. Витрата енергії при різних видах діяльності. Основи регулювання маси тіла. Шляхи збільшення маси тіла. Шляхи зменшення маси тіла

Змістовний модуль 1. Фізкультурно-оздоровчі технології

Сучасні фітнес-програми

Характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Структура та зміст фітнес-програм. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, що засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Особливості професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.

Фітнес-тренінг

Силовий тренінг. Сила та витривалість м'язів. Тренувальні програми, спрямовані на розвиток сили та витривалості м'язів. Методи розвитку силових якостей. Системи силового тренінгу. Техніка силового тренування. Аеробний тренінг. Поняття аеробного тренінгу. Аеробіка та позбавлення від залишкової ваги. Групові заняття аеробікою. Гнучкість. Розвиток та тестування гнучкості на заняттях з фітнесу.

Програмування фітнес-занять

Моделі зміни образу життя. Програмування програм відказу від шкідливих звичок. План припинення куріння. Фізичне навантаження для

людей з різним рівнем фізичної підготовленості. Вибір вправ щодо розвитку кардіореспіраторної підготовленості. Вибір програми. Відновлення фітнес програми.

Фітнес-програми та керівництво заняттями

Планування програм. Поступове збільшення фізичних навантажень. Музичний супровід. Структура заняття. Обладнання до виконання вправ. Колове тренування. Контроль та самоконтроль.

Аспекти адміністративної діяльності, управління та керівництво фітнес-програмами

Розробка перспективних цілей. Управління персоналом. Розробка ефективних програм. Скрінінг. Розробка індивідуальної програми, її реалізація та удосконалення. Аспекти безпеки на заняттях.

3. Список рекомендованої літератури.

1. Ким Н. Фитнес / Н.Ким. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
2. Кузнецов В. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. Кузнецов, Г. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 184с.
3. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. -2004, №1. – С.27-32
4. Теория и методика физического воспитания. Под ред Т.Круцевич. Т.2. – К.: Олимпийская литература. – 2003. – 392с.
5. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту презентації, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання:залік.

МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНОГО КЛУБУ

Програма розроблена *Городинською І.В.*, доцентом, кандидатом педагогічних наук

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Менеджмент спортивного клубу” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «бакалавр» у галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини, напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання*.

Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності розвитку теоретичних засад управлінської діяльності (закони, підзаконні акти, принципи, функції, методи, моделі тощо); сучасна практика менеджменту

спортивних клубів, тобто взаємопов'язаних і взаємодіючих управлінських важелів, що забезпечують управлінський вплив.

Міждисциплінарні зв'язки. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є економіка, менеджмент, організація і методика спортивно-масової роботи, педагогіка, психологія, олімпійський та професійний спорт тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Теоретико-методологічні основи менеджменту спортивного клубу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни: формування у студентів системи теоретико-методичних знань у галузі клубного менеджменту з урахуванням специфіки функціонування їх в сучасних умовах ринкових відносин.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: формування у студентів комплексу спеціальних знань щодо розвитку теорії менеджменту в спорті; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення законодавчих та статутних документів у галузі фізичної культури та спорту; вироблення умінь застосувати набуті знання у професійній діяльності студентів.

1.3. Очікуванні результати навчання. Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти системою знань загальної теорії менеджменту фізкультурно-спортивної організації, основ клубного менеджменту; вміти орієнтуватись в галузі «фізична культура та спорт» в сучасних ринкових відносинах, оволодіння технологією створення спортивного клубу.

У результаті опанування дисципліни «Менеджмент спортивного клубу» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними компетенціями:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення процесу менеджменту спортивного клубу, її систематизація.
- здатність використовувати знання й уміння теорії та методики спортивного тренування для освоєння фундаментальних розділів менеджменту спортивного клубу.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни. Загальний обсяг курсу встановлює 1,5 кредити ECTS (45 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка

реферату. Семінарські та самостійні заняття узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовний модуль 1. Теоретико-методологічні основи менеджменту спортивного клубу

Спортивний клуб – первинна організаційна ланка галузевого менеджменту.

Основні поняття спортивного менеджменту: менеджмент, спортивний менеджмент, менеджер, послуга. Предмет менеджменту спортивного клубу. Типологія вітчизняних спортивних клубів. Організаційно-правові форми спортивних клубів. Уставні документи спортивних клубів. Клубний менеджмент в спортивному клубі у формі товариства з обмеженою відповідальністю. Клубний менеджмент в спортивному клубі у формі громадського об'єднання.

Менеджмент зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів

Основи менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів. Американська модель менеджменту фітнес-клубу. Скандинавська модель менеджменту фітнес-клубу. Німецька модель менеджменту фітнес-клубу. Критерії ефективності роботи спортивних клубів.

Технологія створення спортивного клубу

Технологія створення фізкультурно-спортивної організації: загальна характеристика. Процедура вибору організаційно-правової форми спортивного клубу. Процедура інституціоналізації спортивного клубу. Процедура ліцензування діяльності спортивного клубу.

Форми та засоби менеджменту у фізичній культурі та спорту

Бізнес–план спортивного клубу. Планування та організація проведення спортивного змагання. Цільові комплексні програми у галузі фізичної культури та спорту.

Менеджмент та маркетинг спортивного змагання

Види і соціальні функції фізкультурно-спортивних заходів та змагань. Системи проведення спортивних змагань. Планування, підготовка та проведення спортивного змагання. Маркетинг спортивного змагання. Ризик-менеджмент: забезпечення безпеки при проведенні спортивного змагання.

Контрактування у галузі фізичної культури та спорту

Специфічні особливості контрактів спортивної діяльності спортсменів. Складання контрактів. Обов'язки сторони контракту. Відповідальність сторони контракту. Зміна умов контракту, порядок рішення спорів між його сторонами.

3. Рекомендована література

1. Андрушків Б.М., Кузьмін О.Є. Основи менеджменту. Львів: Світ, 1995. – 296с.
2. Кузьмін О. Сучасний менеджмент. – Львів: Центр Європи, 1995. – 176 с.

3. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М. Золотов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
4. Осовська Г.В. Основи менеджменту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Кондор, 2003. – 556с.
5. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – 3-е изд., - М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464с.
6. Франчук В. Основи менеджменту. – Львів: Каменяр, 1997. -96 с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Програма розроблена *Городинською І.В.*, доцентом, кандидатом педагогічних наук

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Управління фізичною культурою та спортом» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «бакалавр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання, 6.010202 Спорт, 6.010203 Здоров'я людини

Предметом вивчення дисципліни «Управління фізичною культурою та спортом» є загальні закономірності, принципи формування, функціонування та розвитку системи управління галузі «Фізична культура та спорт», управлінські відносини.

Міждисциплінарні зв'язки. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є економіка, менеджмент, організація і методика спортивно-масової роботи, педагогіка, психологія, олімпійський та професійний спорт тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Система управління фізичною культурою та спортом.
2. Організаційні аспекти управління фізичною культурою та спортом.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни: формування у студентів сучасного управлінського мислення та системи спеціальних знань у галузі управління, формування розуміння концептуальних основ системного управління фізичною культурою та спортом, прийняття адекватних управлінських рішень.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: формування у студентів комплексу спеціальних знань щодо розвитку теорій управління фізичною культурою та спорту; сприяння до підготовки майбутніх фахівців, здатних сформулювати і упорядкувати систему управління, зокрема організаційну, підтримувати їх стійкість і дієздатність, забезпечувати динамічний розвиток та конкурентоспроможність підприємства у галузі фізичної культури та спорту.

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення законодавчих та програмно-нормативних документів у галузі фізичної культури та спорту; сприяти до оволодіння студентами методами управління та вироблення вмінь застосувати набуті знання у професійній управлінській діяльності, розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців.

1.3. **Очікуванні результати навчання.** Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти студентами системою знань загальної теорії управління фізичною культурою та спортом, основ нормативно-законодавчої бази галузі, вмінням орієнтуватись в галузі «фізична культура та спорт» в сучасних ринкових умовах.

У результаті опанування дисципліни «Управління фізичною культурою та спортом» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними компетенціями:

- формування системи цілей і їх конкретизація на різних етапах процесу управління;
- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення процесу управління, її систематизація;
- розробка й запровадження новітніх технологій з метою формування конкурентоздатного працівника освітньої галузі;
- формування мотивів, цілей, потреб в професійному навчанні, самовдосконаленні, самовихованні, саморозвитку, ціннісні установки, актуалізації в професійній діяльності, стимулювання творчого прояву особистості в професійній діяльності;
- здатність використовувати професійно-профільні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії управління фізичною культурою та спортом і методів досліджень у цій галузі;
- здатність використовувати професійно-профільні знання, вміння та навички управлінської діяльності в сучасних ринкових умовах.

2. **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.** Загальний обсяг курсу встановлює 3-4 кредитів ECTS (90-120 годин). Основними

формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські та самостійні заняття узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовний модуль 1. Система управління фізичною культурою та спортом

Управління фізичною культурою та спортом як навчальна та наукова дисципліна

Предмет науки управління. Навчальна і науково-методична література для вивчення курсу. Структура курсу. Зв'язок з іншими навчальними дисциплінами. Основні терміни та поняття. Мета управління: суб'єкт та об'єкт управління фізичною культурою та спортом. Схема організаційної структури управління ФК і С. Сучасні концепції управління ФК і С.

Принципи та функції управління фізичною культурою та спортом

Поняття системи управління фізичною культурою та спортом. Характеристика принципів УФК і С. Класифікація функцій УФК і С. Характеристика основних функцій УФК і С. Конкретні (специфічні) функції. Суть планування як функції управління. Сутність організації: повноваження і відносини. Організація: делегування повноважень та визначення структури. Сутність та значення мотивації. Сутність та види контролю. Взаємозв'язок функцій управління. Формування організаційної структури УФК і С. Види структур: лінійні, функціональні, лінійно-штабні, лінійно-функціональні, матричні.

Методи управління фізичною культурою та спортом

Класифікація методів управління фізичною культурою та спортом. Організаційно-адміністративні методи управління. Соціально-психологічні методи управління. Економічні методи управління.

Змістовний модуль 1. Організаційні аспекти управління фізичною культурою та спортом

Організаційна структура управління фізичною культурою та спортом

Державні органи управління ФК і С. Громадські органи управління ФК і С. Фізкультурно-спортивні організації з наданням дітям та молоді соціально-культурних послуг. Фізкультурно-спортивні організації освітніх закладів. Заклади додаткової освіти дітей у галузі фізичної культури та спорту. Зміст, особливості та спадкоємність діяльності спортивних шкіл.

Нормативно-правові основи управління фізичної культури та спортом

Сучасна система нормативно-правових актів з управління фізичною культурою та спортом. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” як основа управління галузі. Ліцензування в галузі фізична культура та спорт. Закон України «Про ліцензування певних видів господарської діяльності»

Кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорт

Спеціальності у галузі фізична культура і спорт. Система навчальних закладів. Ступенева підготовка спеціалістів. Підготовка наукових кадрів. Раціональне використання кадрових ресурсів. Післядипломна освіта.

Психологія процесу управління фізичною культурою і спортом

Сутність та характеристика формальних груп. Етапи розвитку формальних груп. Управління формальними та неформальними групами у фізкультурно-спортивній організації. Фактори, що впливають на ефективність роботи групи. Влада та особистий вплив на підлеглих. Керівництво і його стилі: авторитарний, демократичний, ліберальний. Управління конфліктними ситуаціями.

Міжнародний спортивний рух та управління його складовими

Міжнародний олімпійський рух на сучасному етапі. Класифікація міжнародних спортивних об'єднань. Організаційна побудова та діяльність МОК. Організаційна структура і діяльність міжнародних федерацій з видів спорту. Структурна побудова та зміст діяльності НОК України.

3. Рекомендована література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Харків: «ОВС», 2005. – 240с.
2. Городинська І.В. Управління фізичною культурою і спортом: навч. Посібник для студентів факультету фізичного виховання та спорту / І.В. Городинська. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2010. – 112с.
3. Жданова О.М. Управління сферою фізичне виховання і спорту // Навч. Посібник для фізкультурних вузів / О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська. – Дрогобич: Коло, 2009. – 224с.
4. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. - № 17. – 26 лютого 2002 р. – С.2-8
5. Закон України «Про ліцензування певних видів господарської діяльності». – Київ, 2000. - № 1775-III
6. Закон України «Про освіту» // Голос України. – 1991. – 26 червня.
7. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Спортивна газета. – 1994. – 29 січ.
8. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М. Золотов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
9. Управление физической культурой и спортом // Учебник для институтов физкультуры. Под ред. И.И. Переверзина. – М.: ФиС. – 1987. – 288с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту презентації, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль

здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: диференційований залік або залік.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНВАЛІДНОГО СПОРТУ

Програма розроблена: *Степанюк Світланою Іванівною* – доцентом, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Теоретичні основи інвалідного спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «бакалавр» галузі знань – 0102 – Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини, напряму підготовки: 6.010202. Спорт

Предметом вивчення навчальної дисципліни є знання про організаційні, програмно-нормативні та методичні основи спорту осіб з особливими потребами.

Міждисциплінарні зв'язки: Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є: загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський спорт та дисципліни медико-біологічного спрямування.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Інваспорт у міжнародній олімпійській системі
2. Основи спортивної підготовки інвалідів

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни “Теоретичні основи інвалідного спорту”: оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками самостійної, творчої роботи по організації і проведенню спортивних тренувань і спортивних змагань з інвалідами, які мають різноманітні пошкодження з метою відновлення їх здоров'я; повернення в суспільство, залучення інвалідів до суспільно-корисної праці.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, орієнтуватися в організації і побудові параолімпійського руху, особливостях спортивної роботи з інвалідами різних пошкоджень (глухих, сліпих, з затримкою розумового розвитку, з пошкодженнями опорно-рухового апарату та ін.); прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійної організації і проведенні змагань з різними групами інвалідів, правила проведення змагань серед інвалідів тощо.

Практичні: навчання практичних навичок роботи з інвалідами; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці інвалідів для участі в змагальній діяльності не тільки в умовах держави, але і на міжнародному рівні

1.3. Очікуваний результат навчання. Вивчення дисципліни передбачає оволодіння студентами системи знань про загальну характеристику інвалідного спорту. Формування та діяльність організаційних структур інвалідного спорту. Параолімпійський спорт. Дефлімпійський спорт. Спеціальні олімпіади. Класифікацію спортсменів інвалідів. Спортивну підготовку інвалідів з порушенням функцій хребта і спинного мозку. Спортивну підготовку інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору. Спортивну підготовку інвалідів з затримкою розумового розвитку. Правила проведення змагань з видів спорту, рекомендованих для інвалідів.

Застосовувати набуті знання у професійній діяльності. Необхідно розуміти, що найбільш дійовим методом реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами спорту.

За допомогою систематичних тренувань в обраному виді спорту не тільки підвищити адаптацію інвалідів до зміни життєвих умов, а розширити їх функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню організму, сприяти покращенню координації роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, сприятливо впливати на психіку інвалідів, мобілізувати їх волю, повертати людям почуття соціальної повноцінності.

У результаті опанування дисципліни «Теоретичні основи інвалідного спорту» у студентів повинні бути сформовані **компетенції**, що узгоджуються із загальними та спеціальними **компетеностями**:

- здатність до аналізу методологічних аспектів організаційної структури спорту інвалідів на міжнародному, національному та місцевих рівнях
- здатність до теоретико-експериментальної роботи зі спортсменами різних нозологій
- здатність до аналізу передового досвіду роботи фахівців зі спортсменами з вадами у здоров'ї та педагогів-новаторів
- володіти системою знань про параолімпійський, дефлімпійський рух, спеціальні Олімпіади, їх характеристику та зміст, класифікацію в залежності від специфіки пошкодження учасників змагань;
- застосовувати набуті знання у професійній діяльності з розумінням найбільш дієвих методів реабілітації даного контингенту засобами спорту;
- підвищити адаптацію інвалідів до зміни життєвих умов, а також розширити їх функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню організму;
- сприяти покращенню координації роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму;
- впливати на психіку інвалідів, мобілізувати їх волю, повертати людям почуття соціальної повноцінності.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни. Загальний обсяг курсу встановлює 3 кредити ECTS (90 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські та самостійні заняття узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовий модуль 1. Інваспорт у міжнародній олімпійській системі

Місце спорту інвалідів у міжнародній олімпійській системі

Загальна характеристика інваспорту. Формування та діяльність організаційних структур інваспорту.

Параолімпійський спорт

Паралімпійські ігри. Зимові Паралімпійські ігри. Паралімпійський спорт в Україні

Дефлімпійський спорт

Загальна характеристика дефлімпійського спорту. Спортсмени України у Дефлімпійських іграх.

Спеціальні олімпіади

Загальна характеристика Спеціальних Олімпіад. Розвиток Спеціальних Олімпіад

Види спорту у Спеціальних Олімпіадах. Спеціальні Олімпіад в Україні.

Змістовий модуль 2. Основи спортивної підготовки інвалідів

Класифікація спортсменів інвалідів

Види спорту для інвалідів різних нозологій. Класифікації інвалідів із ПОРА.

Мануально-м'язове тестування. Класифікація ІСМГФ. Міжнародна класифікація спортсменів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу. Класифікація ампутацій. Класифікація інвалідів з затримкою розумового розвитку

Класифікація інвалідів з вадами слуху. Класифікація інвалідів з вадами зору. Загальний розподіл на групи та спортивні класи в спорті інвалідів. Класифікації спортсменів-інвалідів для участі в змаганнях. Функціональна класифікація для допуску до змагань з сидячого волейболу. Функціональна класифікація для допуску до змагань з настільного тенісу.

Класифікація спортсменів – інвалідів для змагань з плавання

Спортивна підготовка інвалідів з порушенням функцій хребта і спинного мозку

Поняття спортивної підготовки інвалідів з ПХСМ та її основні складові. Основні теоретико-методичні положення системи спортивної підготовки інвалідів з порушенням функцій хребта і спинного мозку. Основні засоби на різних етапах багаторічної спортивної підготовки інвалідів з порушеннями функцій хребта і спинного мозку. Загальні

теоретичні і практичні підходи до визначення спортивної придатності інвалідів з порушеннями функцій хребта і спинного мозку.

Спортивна підготовка інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору

Змагальна діяльність інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату. Спортивна підготовка інвалідів з пошкодженням хребта і спинного мозку. Корекційно-реабілітаційна програма для інвалідів-спортсменів. Візки для інвалідів із ПХСМ. Спортивна підготовка спортсменів-інвалідів з ДЦП. Форми ДЦП. Особливості підготовки спортсменів-інвалідів з ДЦП. Підготовка спортсменів-інвалідів з ампутаціями. Дидактичні особливості технічної підготовки інвалідів-спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату. Особливості підготовки інвалідів у візках. Тренування спортсменів з вадами зору в метанні дротиків у мішень. Тренування спортсменів з вадами зору в командних спортивних іграх.

Спортивна підготовка інвалідів з затримкою розумового розвитку

Причини і прояви порушень розумового розвитку. Тестування розумової відсталості. Передумови підготовки спортсменів з затримкою розумового розвитку. Особливості моторики спортсменів з затримкою розумового розвитку.

3. Рекомендована література

1. Айтсам М. Инваспорт и его роль в реабилитации инвалидов // Рекомендации и предложения научно-практической конференции “О социальной активности пенсионеров”. - Таллинн, 1985.

2. Баращов Н.К. Флаг с тремя кольцами. - Олимпийская панорама. 1984. - № 3, -С.14, 51, 55.

3. Башкирова М.М. Организация соревнований среди инвалидов в разных странах мира: сравнительный анализ // ВНИИФК. Тезисы Всес. науч.-практ. конф. “Физическая культура и здоровый образ жизни”. -М., 1990. -С. 12-13.

4. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів/ Ю.А. Бріскін – К.: НУФВСУ “Олімпійська література”, 2006.– 262 с.

5. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт/ Ю.А. Бріскін - Львів: Ахіл, 2003.– 127с.- (Спеціальні Олімпіади: Навч. посіб.)

6. Верхало Н.Ю. Усовершенствование технических средств для реабилитационного спорта инвалидов // Харьковский ГИФК. Проблемы соревновательной деятельности: Тезисы докладов межобластной науч.-практ. конф. (12-16.09.1990 г.). -Харьков, 1990. -С.95-96.

7. Верхало Ю.Н., Зюзин В.Н., Каневская А.В. Пути восстановления двигательных способностей инвалидов средствами физкультуры и спорта // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”. -Одесса, 1989.

8. Гавриков А.Ю., Северина С.А. Физические упражнения для инвалидов с травмами спинного мозга (по материалам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры. -1988. № 3, -С. 59-60.

9. Глоба А.П., Чехов А.А., Любезнов Ю.Ю., Сафронова С.П. Психолого-педагогические аспекты соревновательной деятельности инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”. -Одесса, 1989.

10. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”. -Одесса, 1989.

11. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов - теоретическая основа построения врачебно-педагогической системы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научно-практической конференции, посвященной вопросам совершенствования системы физкультурного образования в высших педагогических учебных заведениях. -Одесса, 1990.

12. Докиш Ю.М., Третьяков С.В., Ульрих Е.С. Применение элементов спорта в реабилитации больных и инвалидов // Тезисы докладов Всесоюзного съезда специалистов по ЛФК и спортивной медицине. - Ростов-на-Дону, 1987.

13. Дубровыский В.И. Реабилитация в спорте. -М.: Фитзкультура и спорт, 1991.

14. Дудиловская М. Что такое “параолимпийские игры”? // Спорт. жизнь России. -1989. № 4. -С. 12-13.

15. Жиленкова В.П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации. - М., 1980.

16. Кашин В.И., Цой М.Г. Развитие параолимпийского движения и самопроизводство здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1990. -№ 5. -С. 35.

17. Оверковський В. “Маємо таке ж право на життя, як всі люди” // Старт. -1993. № 7-8. -С. 12.

18. Уваров М.А., Гаврилкин И.П. “Инваспорт”: начало пути // Теория и практика физической культуры. -1990. -№ 7. -С. 58-60.

19.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту рефератів, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: диференційований залік або залік.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Програма розроблена: *Степанюк Світланою Іванівною* – доцентом, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізична культура різних груп населення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «Магістр» спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізична культура, фізичне виховання різних груп населення — галузь науки, що вивчає теоретико-методичні та науково-прикладні проблеми фізичної культури, фізичного виховання населення, масового спорту, оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та фізичної підготовки у збройних силах.

Міждисциплінарні зв'язки: Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є: теорія та методика фізичної культури, теорія і методика обраного виду спорту і ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді
2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни: узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання людей різного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: студенти повинні знати закономірності та фактори розвитку людей різного віку; зміст, засоби та методи фізичного виховання людей різного віку; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання; аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію; здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки. творче використання отриманих знань з фізичної культури різних груп населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей;

Практичні: студенти повинні творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з

врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей різного віку; вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку людей різного віку; формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя; організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання; вирішувати теоретичні та практичні проблеми з використанням сучасних методів наукового пізнання.

1.3. Очікувані результати навчання. Вивчення дисципліни передбачає оволодіння студентами системи знань особливостей організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО), особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами; методику організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку; завдання ППФП студентів; роль фізичної підготовки в сучасних умовах; засоби ФП військовослужбовців; мету та завдання ФВ дорослого населення, вікову періодизацію дорослих; вміння організувати та провести з людьми різного віку різні форми занять: ФК у режимі дня; фізкультурно-оздоровчу роботу у режимі дня; масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

У результаті опанування дисципліни «Фізична культура різних груп населення» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними **компетенціями**:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, її систематизація;
- забезпечення конструктивної взаємодії між усіма суб'єктами діяльності у галузі фізичного виховання і спорту;
- добір і встановлення педагогічно доцільних відносин вчителів зі школярами, батьками, колегами, адміністрацією;
- постійний самоаналіз власної професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту;
- самоконтроль і самооцінка навчально-виховної роботи в галузі фізичного виховання і спорту;
- проведення дослідної роботи з метою пошуку шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання школярів і власної діяльності;
- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії й методів досліджень у фізичному вихованні та спорті;
- здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі теорії й практики хімічних досліджень для освоєння теоретичних основ і методів фізичного виховання та спорту.

- здатність володіти навичками роботи з комп'ютером на рівні користувача, використовувати інформаційні технології для рішення експериментальних і практичних завдань у галузі професійної діяльності.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни. Загальний обсяг курсу встановлює 6 кредити ECTS (180 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські та самостійні заняття узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді

Мета і завдання фізичного виховання студентів

Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).

Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

Методика викладання навчальної дисципліни "фізичне виховання" у вищих навчальних закладах і-iv рівнів акредитації

Особливості використання засобів і методів ФВ у роботі зі студентами; характеристика методик розвитку рухових якостей у студентів; характеристика методик навчання руховим діям студентів.

Педагогічний контроль у процесі ФВ студентів вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації

Роль і значення педагогічного контролю у процесі ФВ студентів; організація педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;

Методика організації позанавчальної роботи з фв студентської молоді

Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами; особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами; методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФВ) студентів вnz I-IV рівнів акредитації

Завдання ППФП студентів; характеристика умов праці майбутніх спеціалістів; засоби ППФП; форми організації ППФП студентської молоді.

Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. організаційні основи фп і спорту в збройних силах України

Мета і задачі ФП військовослужбовців. Роль фізичної підготовки в сучасних умовах. Засоби ФП військовослужбовців. Форми організації ФП військовослужбовців

Основи методики навчання і виховання військовослужбовців в процесі фізичної підготовки

Реалізація принципів навчання в ході фізичної підготовки. Послідовність навчання фізичним вправам. Методика розвитку фізичних якостей. Формування рухових навичок. Розвиток засобами фізичної підготовки спеціальних якостей.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення

Значення та завдання ФВ дорослих. основні напрямки ФВ дорослого населення

Мета та завдання ФВ дорослого населення. Вікова періодизація дорослих; закономірності: соціальні та біологічні побудова процесу ФВ дорослих; основні напрямки ФВ дорослого населення; реалізація загальних і спеціальних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.

Законодавче та нормативне забезпечення процесу ФВ дорослого населення

Питання ФВ дорослих у: Законі України "Про фізичну культуру і спорт"; цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації"; нормативні основи ФВ дорослого населення.

Реалізація загальних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням

Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

Теоретико-методичні основи багаторічної фізичної підготовки дорослих

Етапи фізичного розвитку людини; стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою дорослих; градація рівнів фізичного стану людини. Соціальні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення. Біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.

Планування і контроль фізичного виховання дорослого населення

Технологія розробки планів ФВ дорослого населення; види контролю у ФВ населення; засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення.

3. Рекомендована література

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.-К.-:ІЗМН,-1997. 52С.

2. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

3. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.-К.:Райдуга, 1994.-С.61.

4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку.-К.: Радянська школа 1980. С.96.

5. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Посібник для дош. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. Відділень пед. училищ.-Київ.: Вища школа, 1979., С.242.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Спортиздат, 2001. - 434 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.-200с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
10. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 класи. Навчальна програма. Міністерство Освіти України. Управління шкіл.:Освіта, 1993.-55С.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
12. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А.П.Демчишин, В.М.Артюх, В.А.Димчишин, Й.Г.Фалес.-К.: 1992.-175 с.
13. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: Навч. книга. – Богдан, 2002. – 252 с.
15. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа С.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОУНМІД, 1996. – 220 с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту рефератів, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит.

СУЧАСНІ МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Програма розроблена Грабовським Ю.А., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни ”Сучасні методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методи наукових

досліджень на філософсько-методологічному, теоретичному та експериментально-емпіричному рівнях.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, фізіологія, біохімія, педагогіка фізичного виховання та спорту, психологія фізичного виховання та спорту, соціологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Загальна методологія наукових досліджень.

Змістовий модуль 2. Технології організації та проведення наукового дослідження.

Змістовий модуль 3. Оформлення і презентація результатів наукового дослідження.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Сучасні методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті” є формування у магістрантів спеціальних знань та методичних навичок науково-дослідної роботи.

1.2. Завдання курсу:

- **Теоретичні** – сформувані уявлення про методологію наукових досліджень, особливості методики організації науково-дослідної роботи; озброїти студентів методикою використання різних засобів проведення науково-дослідної роботи; скласти уявлення про основні напрямки і зміст науково-дослідної роботи різних проблем фізичного виховання та спорту; сформувані знання щодо використання різних методів дослідження.
- **Практичні** – сформувані вміння і навички правильного використання різноманітних методів проведення науково-дослідної роботи та оформлення результатів дослідження; навчити планувати науково-дослідну роботу, правильно визначати основні етапи та послідовність проведення дослідження.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти **універсальними компетенціями:** здатністю до критичного аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, генерування нових ідей при вирішенні дослідницьких і практичних завдань, в тому числі в міждисциплінарних областях; здатністю проектувати і здійснювати комплексні дослідження, в тому числі міждисциплінарні, на основі цілісного системного наукового світогляду; готовністю брати участь у роботі російських і міжнародних дослідницьких колективах за рішенням наукових і науково-освітніх завдань; здатність планувати, здійснювати і оцінювати навчальний процес з урахуванням специфіки освітнього середовища.

Випускник, що освоїв програму аспірантури, повинен володіти такими **загально-професійними компетенціями:** здатністю обґрунтовано вибирати і ефективно використовувати сучасні освітні технології, методи і

засоби навчання з метою забезпечення запланованого рівня особистісного та професійного розвитку учня за програмами вищої освіти;

Випускник, що освоїв програму аспірантури, повинен володіти такими **професійними компетенціями**: володінням методологією і методами педагогічного дослідження; володіння культурою наукового дослідження в галузі педагогічних наук, в тому числі з використанням інформаційних і комунікаційних технологій; здатністю інтерпретувати результати педагогічного дослідження, оцінювати межі їх застосовності, можливі ризики їх впровадження в освітній і соціокультурному середовищі, перспективи подальших досліджень; готовністю організувати роботу дослідницького колективу в області в галузі педагогічних наук; здатністю моделювати, здійснювати і оцінювати освітній процес і проектувати програми додаткової професійної освіти відповідно до потреб роботодавця;

1.3.Очікуваний результат навчання. Вивчення дисципліни передбачає оволодіння студентами закономірностями побудови наукового дослідження, сучасними методами та методиками отримання наукової інформації згідно обраного напрямку дослідження; вміння визначати засоби і методи наукових досліджень відповідно до завдань наукового дослідження у різних видах фізкультурної та спортивної діяльності; організувати наукове дослідження; аналізувати отриману науково-методичну інформацію і розробляти рекомендації стосовно корекції навчально-тренувального процесу; оформлювати результати наукових досліджень у вигляді статей, доповідей та їх тез, а також магістерської роботи.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна методологія наукових досліджень

Особливості організації та проведення наукових досліджень проблем фізичного виховання та спорту

Цілі та задачі курсу. Роль і місце науки в діяльності студента, тренера, викладача фізичної культури.

Мета науки. Види наукових досліджень. Характеристика фундаментальних та прикладних наукових досліджень. Етапи наукового дослідження. Зміст емпіричного етапу дослідження. Теоретичний етап дослідження. Наукова теорія, її характеристика. Структура наукової теорії.

Методологія наукового дослідження.

Методологія як вчення про структуру, логіку організації, методи і засоби діяльності в різних галузях науки, її теорії і практики. Методологія як вчення про основи пізнання. Методологія як вчення про способи та прийоми дослідження.

Методологічний апарат. Методологічні принципи наукового дослідження: єдності теорії та практики; об'єктивності, конкретності, розвитку, закономірності, конкретно-історичного підходу; всебічності вивчення процесів і явищ; оптимальності тощо.

Методика дослідження. Етапи дослідження.

Технологія наукової роботи

Вибір теми наукової роботи. Аналіз літератури і практики. Формулювання теми наукової роботи. Постановка мети та визначення завдань. Формулювання гіпотези. Складання плану роботи. Методи добору фактичних матеріалів. Методи емпіричного дослідження. Методи, що використовуються на емпіричному та теоретичному рівнях. Методи теоретичного дослідження. Розробка плану дослідження. Підбір досліджуваних. Вибір методів дослідження. Вивчення літературних джерел. Складання огляду літератури. Самоперевірка відповідності матеріалів роботи нормативним вимогам.

Змістовий модуль 2. Організація та проведення наукового дослідження

Визначення проблеми та теми дослідження у фізичному вихованні та спорті.

Різновиди педагогічних досліджень: методичні дослідження, науково-методичні дослідження, науково-дослідні роботи. Вивчення педагогічного досвіду. Мета і задачі науково-методичних досліджень.

Напрями досліджень проблем фізичної культури і спорту: теорія та методика спорту вищих досягнень; проблеми теорії та методики фізичного виховання; теорія і методика оздоровчої і адаптивної фізичної культури; психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту; медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.

Планування роботи. Структура вступу описової частини науково-дослідної роботи. Визначення об'єкту наукового дослідження. Визначення предмету наукового дослідження. Формулювання мети дослідження. Визначення і формулювання задач дослідження.

Емпіричні методи дослідження у фізичній культурі і спорті. Вивчення і аналіз наукової літератури.

Вивчення і аналіз наукової літератури як загальнонауковий метод одержання ретроспективної інформації. Види наукової літератури: монографії, статті у наукових журналах; статті у матеріалах наукових та науково-практичних конференцій; офіційні протоколи змагань; архівні матеріали. Етапи роботи над літературою. Форми запису інформації при аналізі наукової літератури.

Організація і проведення педагогічного спостереження.

Спостереження як метод отримання наукової інформації. Особливості наукового та побутового спостереження. Позитивні та негативні сторони наукового спостереження. Види спостереження за обсягом взаємопов'язаних педагогічних явищ; за стилем; за програмою; за поінформованістю; за часом.

Об'єкти педагогічного спостереження. Техніка проведення спостереження. Програма проведення педагогічного спостереження. Вимоги до спостереження. Способи фіксації і обробки результатів спостереження. Хронометраж. Експертна оцінка. Особливості проведення

педагогічних спостережень у фізичному вихованні та спорті.

Організація і проведення опитування в структурі педагогічного дослідження.

Методи опитування: анкетування, бесіди, інтерв'ювання. Види бесіди: формалізована і неформалізована. Правила проведення бесіди. Специфіка використання інтерв'ю. Вимоги до інтерв'ю та бесіди. Позитивні риси та негативні риси інтерв'ю та бесіди.

Анкетування як метод опитування. Характеристика анкетування. Види анкетування. Класифікація питань у анкеті Побудова анкет і планування питань бесіди. Способи обробки результатів анкетування і бесіди. Вивчення і узагальнення педагогічного досвіду. Перевірка якості проведення анкетування.

Організація і проведення тестування у фізичному вихованні та спорті.

Вимоги до спортивних тестів. Аутентичність тестів. Надійність та інформативність тесту. Шляхи підвищення інформативності тесту. Форми надійності тестів. Шляхи підвищення надійності тестів.

Тести досягнень. Тести здібностей. Тести особистості. Рухові (моторні) тести. Групи рухових тестів. Особливості тестування рухових можливостей. Правила вибору тестів. Умови використання тестів.

Організація і проведення педагогічного експерименту.

Загальна характеристика педагогічного експерименту як методу дослідження. Структура педагогічного експерименту. Види педагогічного експерименту.

Планування педагогічного експерименту. Формування дослідницьких груп. Етапи педагогічного експерименту. Організація та проведення педагогічного експерименту. Комплексне використання різних методів науково-дослідної роботи у педагогічному експерименті.

Методи математичної статистики і їх застосування при вирішенні наукових проблем фізичного виховання та спорту.

Роль і значення методів математичної статистики у проведенні наукових досліджень з проблем фізичного виховання та спорту. Генеральна сукупність і вибірка. Вибір досліджуваних. Шкали найменувань, порядку, відношень, інтервальна шкала.

Основні параметри математичної статистики. Середня арифметична. Середнє квадратичне відхилення. Середня помилка відхилення. Критерії достовірності Ст'юдента, Уайта, по Хі-квадрату. Визначення коефіцієнту кореляції.

Сучасні інформаційні технології у забезпеченні науково-дослідної та методичної діяльності.

Інтернет технології в процесі пошуку та обробки інформації: програма Microsoft Internet Explorer; електронна пошта; Skype; телеконференції.

Використання електронних таблиць для оцінки результатів дослідження і проведення розрахунків. Особливості побудови таблиць,

графіків, діаграм тощо.

Створення текстових документів за допомогою програми Microsoft Word. Використання Microsoft PowerPoint - програми для створення і проведення презентацій.

Змістовий модуль 3. Оформлення наукової роботи

Підготовка рукопису. Вимоги щодо оформлення наукової роботи та її захисту

Загальні вимоги щодо оформлення описової частини наукової роботи: шрифти, береги, нумерація сторінок, титульний аркуш тощо. Подання текстового матеріалу.

Оформлення ілюстрацій: фотографій, графіків, діаграм, креслення, схем, карт тощо. Оформлення таблиць. Використання шаблонів та конструювання складних таблиць. Формули у роботі. Використання редактора формул у Microsoft Word, пояснення формул.

Загальні правила цитування та посилання на використані джерела.

Композиція наукової роботи. Зміст. Перелік умовних позначень. Вступ. Розділи основної частини. Загальні висновки. Бібліографічний список. Додатки.

Композиція наукової роботи. Зміст. Перелік умовних позначень. Вступ. Розділи основної частини. Загальні висновки. Бібліографічний список. Додатки. Бібліографічний опис використаних джерел. Способи складання списку використаних джерел. Порядок запису та пунктуація при виконанні бібліографічного опису. Оформлення додатків.

Підготовка статті за результатами дослідження. Підготовка до захисту. Особливості складання доповіді та презентації.

3. Рекомендована література.

1. Грабовський Ю.А. Методологія, структура та вимоги до виконання випускних робіт: Методичні рекомендації для студентів випускних курсів денної та заочної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту /Ю.А. Грабовський, Б.Г. Кедровський, І.В. Маляренко, С.І. Степанюк, Л.Л. Харченко-Баранецька. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 72с.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 264с.

3. Основні вимоги до дисертацій та авторефератів дисертацій //Бюлетень Вищої атестаційної комісії України. – 2007. – № 6. – С. 9-17.

4. Пономаренко Л. А. Як підготувати і захистити дисертацію на здобуття наукового ступеня. Методичні поради /Л.А. Пономаренко. – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», Видавництво Толока, 2001. – 80 с.

5. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник /Г.С. Цехмістрова. – К.: ВД Слово, 2003. – 206с.

6. Шян Б.М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному

вихованні та спорті: Навчальний посібник /Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276с.

4.Засоби діагностики успішності навчання . Діагностика успішності навчання здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Також використовується усний та письмовий контроль.

МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Програма розроблена Городинською І.В., доцентом, кандидатом педагогічних наук.

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Менеджмент та маркетинг у фізичній культурі і спорті” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «магістр» галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення дисципліни є загальні закономірності розвитку теоретичних засад управлінської діяльності (закони, підзаконні акти, принципи, функції, методи, моделі тощо); сучасна практика менеджменту спортивних організацій, тобто взаємопов'язаних і взаємодіючих управлінських важелів, що забезпечують управлінський вплив.

Міждисциплінарні зв'язки. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є економіка, менеджмент, маркетинг, організація і методика спортивно-масової роботи, психологія, олімпійський та професійний спорт тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Система менеджменту у фізичній культурі і спорті. Фізкультурно-спортивна організація як первинна ланка галузевого менеджменту

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою вивчення курсу «Менеджмент фізкультурно-спортивної організації» є формування у студентів системи теоретико-методичних знань у менеджменту в спорті з урахуванням специфіки їх функціонування в умовах ринкових відносин. ; просування фізкультурно-спортивних послуг на ринку з урахуванням задоволення потреб споживачів та забезпечення ефективної діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

1.2.Завданнями курсу є:

Теоретичні: формування у студентів комплексу спеціальних знань щодо розвитку теорій управління фізичною культурою та менеджменту в спорті; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науковою літературою, критичного осмислення законодавчих документів у галузі фізичної культури та спорту; вироблення умінь визначати проблеми, що стоять перед керівництвом під час управлінської діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти

загально-професійними компетенціями:

- формування системи цілей і їх конкретизація на різних етапах розвитку теорії та практики менеджменту;
- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення процесу менеджмент, її систематизація;
- розробка й запровадження новітніх технологій з метою формування конкурентоздатного працівника освітньої галузі;
- формування мотивів, цілей, потреб в професійному навчанні, самовдосконаленні, самовихованні, саморозвитку, ціннісні установки, актуалізації в професійній діяльності, стимулювання творчого прояву особистості в професійній діяльності;

спеціалізовано-професійними компетенціями:

- здатність використовувати професійно-профільні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії менеджменту в спорті і методів досліджень у цій галузі;
- здатність використовувати професійно-профільні знання, вміння та навички управлінської діяльності в сучасних ринкових умовах.

1.3.Очікуваний результат навчання. Вивчення дисципліни передбачає оволодіння студентами системою знань загальної теорії менеджменту у фізичній культурі та спорті, основ нормативно-законодавчої бази галузі, вмінням орієнтуватись в галузі «фізична культура та спорт» в сучасних ринкових умовах.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни. Загальний обсяг курсу встановлює 4 кредити ECTS (120 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські та самостійні заняття узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовний модуль 1. Система менеджменту у фізичній культурі і спорті.

Вступ до спортивного менеджменту. Характеристика поняття «менеджмент». Основні дефініції спортивного менеджменту: спортивний менеджмент, менеджер, послуга, фізкультурно-спортивна послуга.

Маркетинг та різновиди маркетингу. Загальне та особливе між поняттями „управління” та „менеджмент”. Об’єкт та предмет спортивного менеджменту.

Фізична культура і спорт в системі ринкових відносин. Фізична культура і спорт як галузь нематеріального виробництва. Формування ринку виробництва в галузі «Фізична культура і спорт». Особливості існування ринку фізкультурно-спортивних послуг. Умови існування ринку фізкультурно-спортивних послуг. Фізкультурно-спортивні послуги як продукт галузі «фізична культура і спорт». Класифікація фізкультурно-спортивних послуг. Менеджмент як складова частина праці працівників фізкультурно-спортивних організацій.

Маркетинг в спорті та його складові елементи. Спорт як об’єкт спонсорства. Спортивне спонсорство та меценатство. Ліцензування та спорт. Рекламна діяльність в спорті.

Функціональні різновиди менеджменту у фізичній культурі та спорту. Стратегічний менеджмент. Програмний та організаційний менеджмент. Персонал-менеджмент. Інноваційний, фінансовий менеджмент. Ризик-менеджмент.

Менеджмент у фізичній культурі та спорті як система. Система менеджменту у фізичній культурі та спорту. Мета менеджменту у фізичній культурі та спорту. Механізм менеджменту у фізичній культурі та спорту. Принципи менеджменту у фізичній культурі та спорту. Функції менеджменту у фізичній культурі та спорту. Взаємозв’язок загальних та специфічних функцій менеджменту у спортивній організації.

Інформаційне забезпечення менеджменту у фізичній культурі та спорту. Інформація як предмет, засіб та продукт праці менеджменту. Зміст інформаційного забезпечення менеджменту у фізичній культурі та спорту. Інформатизація фізичної культури та спорту: концептуальні положення.

Змістовний модуль 2. Фізкультурно-спортивна організація як первинна ланка галузевого менеджменту

Фізкультурно-спортивна організація як відкрита система. Сутність фізкультурно-спортивної організації та її класифікація. Внутрішнє та зовнішнє середовище фізкультурно-спортивної організації. Робоча середа фізкультурно-спортивної організації. Організаційно-правові форми фізкультурно-спортивних організацій. Установчі документи фізкультурно-спортивної організації.

Управлінське рішення як системний інструмент менеджменту у фізичній культурі та спорту. Сутність управлінських рішень. Класифікація управлінських рішень. Підходи до прийняття рішень. Процес розробки управлінських рішень. Способи прийняття рішень і фактори, які впливають на процес управління фізичною культурою та спортом.

Технологія створення фізкультурно-спортивної організації. Технологія створення фізкультурно-спортивної організації: загальна характеристика. Процедура вибору організаційно-правової форми фізкультурно-спортивної організації. Процедура інституціоналізації

фізкультурно-спортивної організації. Процедура ліцензування діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Форми та засоби менеджменту у фізичній культурі та спорту. Бізнес-план фізкультурно-спортивної організації. Планування та організація проведення спортивного змагання. Цільові комплексні програми у галузі фізичної культури та спорту.

Функціональні обов'язки персонала фізкультурно-спортивної організації. Загальногалузеві тарифно-кваліфікаційні характеристики працівників у галузі фізичної культури та спорту. Галузеві характеристики працівників у галузі фізичної культури та спорту. Відомчі характеристики працівників у галузі фізичної культури та спорту.

Контрактування у галузі фізичної культури та спорту. Специфічні особливості контрактів спортивної діяльності спортсменів. Складання контрактів. Обов'язки сторони контракту. Відповідальність сторони контракту. Зміна умов контракту, порядок рішення спорів між його сторонами.

Форми морального стимулювання праці працівників фізкультурно-спортивних організацій. Державні нагороди та відомчі ознаки відзнаки. Кваліфікаційні категорії працівників фізкультурно-спортивних організацій. Участь працівників фізичної культури і спорту у професійних конкурсах.

3. Рекомендована література

1. Андрушків Б.М. Основи менеджменту / Б.М. Андрушків, О.Є. Кузьмін. - Львів: Світ, 1995. – 296с.
2. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг / С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1996. -296 с.
3. Кузьмін О. Сучасний менеджмент / О. Кузьмін. – Львів: Центр Європи, 1995. – 176 с.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М. Золотов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
5. Осовська Г.В. Основи менеджменту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Г.В. Осовський. – К.: Кондор, 2003. – 556с.
6. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – 3-е изд. / И.И. Переверзин. - М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464с.
7. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2007. – с. 256
8. Управление физической культурой и спортом // Учебник для институтов физкультуры. Под ред. И.И. Переверзина. – М.: ФиС. – 1987. – 288с.
9. Франчук В. Основи менеджменту / В. Франчук. – Львів: Каменяр, 1997. -96 с.

4. Засоби діагностики успішності навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестів і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту рефератів, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

Програма розроблена Кольцовою О.С., доцентом, кандидатом педагогічних наук

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Олімпійська освіта» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки РВО «магістр» галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014. Середня освіта (Фізична культура)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є олімпізм як концепція виховання та освіти молоді.

Міждисциплінарні зв'язки. Зміст дисципліни враховує попередні знання студентів з дисциплін "Історія фізичного виховання і спорту", "Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті", "Професійний спорт" та "Олімпійський спорт". "Олімпійська освіта" є профільюючою дисципліною. В ній розглядається: олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді; особливості функціонування Міжнародної олімпійської академії; реалізація олімпійської освіти і виховання в різних країнах світу; Центр олімпійської освіти та досліджень в Україні; основні шляхи реалізації олімпійської освіти в навчальних закладах України.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Загальна характеристика олімпійської освіти як напряму діяльності Міжнародної олімпійської академії.

2. Олімпійська освіта в Україні.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Мета викладання дисципліни: ознайомлення і формування знань у студентів про освітній і виховний потенціал олімпізму.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Теоретичні: оволодіння методологічними та теоретичними основами виховного процесу на основі ідеалів олімпізму; вивчення законодавчих та програмно-нормативних засад функціонування інституцій олімпійської освіти; оволодіння основами планування, педагогічного контролю та обліку заходів олімпійської освіти;

Практичні: навчання студентів планувати, організовувати і здійснювати роботу з олімпійського виховання, проведення виховних заходів і змагань; формувати у вказаних груп населення систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та здоровому способі життя; аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію.

Пізнавальні: навчання студентів творчо використовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людини; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем олімпійської освіти.

1.3. Очікуваний результат навчання.

Студенти знають основні ідеали та принципи олімпізму; діяльності МОА та Олімпійської академії України; системи організації олімпійської освіти в різних країнах світу та Україні; ефективні засоби і форми популяризації ідей олімпізму серед широких верств шкільної молоді.

Студенти вміють складати програми та практично організовувати теоретичні та практичні заняття, заходи різноманітних форм для поширення та популяризації олімпійських ідей серед молоді України.

У результаті опанування дисципліни «Олімпійська освіта» у студентів повинні бути сформовані **компетентності**, що узгоджуються із загальними та спеціальними компетентностями:

Загально-професійні компетентності:

- бачення ближніх, середніх і дальніх перспектив олімпійської освіти;
- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення навчально-виховного процесу з олімпійської освіти, її систематизація;
- конструювання змісту навчально-виховної діяльності з олімпійського виховання школярів та учнівської молоді;
- спроможність дотримання техніки безпеки та виконання гігієнічних вимог до умов проведення занять.

Спеціалізовано-професійні компетентності:

- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами олімпійської освіти;
- здатність використовувати професійно профільовані знання й практичні навички під час проведення урочних та позаурочних заходів з олімпійської освіти;
- здатність використовувати професійно профільовані знання в галузі наук про історію фізичної культури, морфологію та функціональну організацію людського організму (фізіологія людини, вікова фізіологія) під час планування та проведення різних форм заходів;

- здатність використовувати професійно профільовані знання, уміння й навички з різних розділів фізичної культури, різних видів спорту та методики їх викладання в процесі організації занять школярів та учнівської молоді.

-

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Загальний обсяг курсу встановлює 3 кредити ECTS (90 годин). Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, індивідуальні та групові консультації, самостійне опрацювання літератури, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські заняття та самостійна робота узагальнюють вивчений матеріал.

Змістовний модуль 1. Загальна характеристика олімпійської освіти як напряму діяльності МОА

Історичні передумови формування олімпійської освіти

Витоки олімпійської освіти як елемента виховання дітей та молоді. Давньогрецькі морально-етичні витоки олімпізму. Призначення і місія Олімпійських Ігор. П'єр де Кубертен як творець концепції сучасного олімпізму. «Ода спорту». Олімпійська Хартія. Відображення філософії олімпізму у символіці та атрибутиці Олімпійських ігор. Олімпізм та його ідеали і принципи. «Феір плей».

Міжнародні інституції олімпійської освіти

Формування системи олімпійської освіти у світлі діяльності міжнародних організацій. Міжнародний олімпійський комітет. Олімпійські конгреси. Перший у світі підручник «Олімпійський спорт». Міжнародна олімпійська академія – навчальний, науковий та інформаційний центр олімпійського руху. Роль Греції у створенні і функціонуванні МОА. Завдання МОА. Програми МОА. Олімпійський музей – найбільша у світі експозиція культурної спадщини епохи Стародавньої Греції. Міжнародні і національні центри олімпійських досліджень і освіти.

Мета, завдання та функції олімпійської освіти

Характеристика термінів «освіта» та «олімпійська освіта». Концепція олімпійського виховання. Завдання олімпійської освіти: освітні, виховні та оздоровчі. Функції олімпійської освіти: інформаційна, формуюча, статусна, мотиваційна, профілактична.

Досвід впровадження олімпійської освіти у країнах світу

Міжнародний досвід олімпійської освіти. Олімпійська освіта в Греції. Досвід запровадження олімпійської освіти в країнах пострадянського простору. Впровадження олімпійської освіти у країнах, що були організаторами Олімпійських ігор (Австралія, Китай).

Змістовний модуль 2. Олімпійська освіта в Україні

Розвиток олімпійської освіти в Україні

Діяльність Олімпійської академії України. Заснування та перші роки діяльності Олімпійської академії України. Мета, завдання та напрямки діяльності ОАУ. Керівні органи ОАУ. Діяльність президентів ОАУ.

Олімпійська освіта в діяльності НОК України та його обласних відділень. Діяльність регіональних представництв ОАУ: Херсонське регіональне представництво.

Шляхи та форми реалізації олімпійської освіти у загальноосвітній школі

Характеристика терміну «інтеграція». Базові принципи олімпійської освіти: науковості та доступності, системості і наскрізності, превентивності, гуманізму, інтегративності. Зміст і структура олімпійської освіти. Форми інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів (урочні та позаурочні). Напрями реалізації олімпійської освіти.

Концепція впровадження олімпійського уроку та олімпійського тижня

Провідна філософія олімпійського уроку. Мета та завдання олімпійського уроку. Організатори. Нормативно-правова база заходів з поширенні олімпійських ідеалів. Учасники уроку. Види олімпійських уроків. Форми проведення. Умови і порядок підготовки та проведення олімпійських уроків. Мета та завдання олімпійського тижня. Учасники олімпійського тижня. Програма.

Організація публічних заходів з метою популяризації ідей олімпізму

Організаційні та теоретико-методичні вказівки щодо організації заходів олімпійського спрямування у вишах. Організаційні та теоретико-методичні вказівки щодо організації заходів олімпійського спрямування у дитячих дошкільних закладах. Міські заходи з популяризації олімпійської освіти. Особливості планування та складання сценарних планів.

3. Рекомендована література

1. Волошин А. П. На олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К.: «МП Леся», 2007. – 448 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України. – К.: Олімпійська література, 2005.- 463 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В. М. Єрмолова – К.: Олімпійська література, 2011. – 335 с.
4. Золоті сторінки олімпійського спорту України. – К.: Олімпійська література, 2000. - 192 с.
5. Кулик В. В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України / В. В. Кулик. – К.: “МП Леся”, 2007. – 308 с.
6. Олімпійська освіта: [метод. рекомендації] / колектив авторів за загальною редакцією М. М. Булатової. - Київ, 2008. - 20 с.
7. Олімпійська Хартія. – К.: Олімпійська література, 1999.- 96 с.
8. Офіційний сайт НОК України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/ua/>
9. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари / П'єр де Кубертен. – К.: Олімпійська література, 1997.- 180 с.

10. Платонов В. М. Олимпийский Спорт / В.М. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олімпійська література, 1994. – 496 с.

11. Попеску І. К. Малий античний олімпійський словник / І. К. Попеску. – К. : Олімпійська література, 1999. - 144 с.

12.

4. Засоби діагностики навчання. Поточний контроль реалізується на семінарських заняттях, при виконанні тестових завдань і контрольних робіт, написання творчих завдань, захисту рефератів, оцінювання самостійної роботи тощо. Підсумковий контроль здійснюється у формі письмової роботи. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Програма розроблена Пришвою О.Б., доцентом кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидатом педагогічних наук

ВСТУП

Дана програма розроблена у відповідності з навчальним планом підготовки магістрів. Вона визначає обсяг і зміст навчальної дисципліни «Технології спортивно-оздоровчої роботи».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методика дослідження, аналіз та рекомендації із фізичної, активності, спортивної діяльності, раціонального способу життя людини.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Технології спортивно-оздоровчої роботи» тісно пов'язана з дисциплінами: «Фізична культура різних груп населення», «Оздоровча фізична культура».

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою вивчення дисципліни «Технології спортивно-оздоровчої роботи» на факультеті фізичного виховання та спорту є отримання інформації про вивчення, аналіз та управління складовими способом життя та його впливу на спортивні досягнення та фізичний стан людини.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Технології спортивно-оздоровчої роботи» є:

Теоретичні – знання про вплив складових способу життя на фізичний стан людини.

Практичні – сформулювати у студентів вміння досліджувати, аналізувати та керувати способом життя для спортивних досягнень та фізичного удосконалення.

1.3. Очікуванні результати навчання.

Отриманні знання:

- про проблеми фізичної активності, харчування, режиму відпочинку як складових компонентів життєдіяльності людини;

- про сучасні методи та технології дослідження складових компонентів життєдіяльності;
- про рекомендовані норми та режими складових способу життя;
- про вплив компонентів життєдіяльності людини на її фізичний стан та спортивні досягнення;
- застосовувати набуті знання у вирішенні професійних практичних завдань.

Набутті вміння:

- дослідження сучасними технологіями складових способу життя;
- аналізу – виявлення зв'язків та впливів складових способу життя на показники фізичного стану;
- управління складовими способу життя для удосконалення фізичного стану та спортивних результатів.

У процесі вивчення дисципліни у студентів формуються наступні **професійні компетентності:**

універсальні (загальнокультурні):

- мати громадянську зрілість і високу суспільну активність;
- володіти професійною етикою, педагогічною та психологічною культурою;
- шанобливо ставитися до честі й гідності громадянина України;

професійні:

- усвідомлює соціальну значущість своєї майбутньої професії;
- здатний сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів етики педагога;
- володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановки мети і вибору шляху її досягнення;
- здатний аналізувати фізіологічні процеси в організмі людини;
- здатний досліджувати та інтерпретувати результати способу життя людини;
- здатний вносити корективи у фізичну активність, харчування людини з метою покращення її фізіологічного стану, або досягнення спортивної досконалості.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Поняття спортивно-оздоровчої роботи.

Поняття складових способу життя. Характеристика фізіологічних складових життєдіяльності людини. Контрольовані та інстинктивні фізіологічні складові.

Поняття фізичної активності людини.

Характеристика фізичної активності людини. Інстинктивна та керована рухова активність. Низька, середня, висока інтенсивність фізичної активності. Фізичне виховання. Спортивна діяльність.

Поняття спортивної діяльності як високоінтенсивної фізичної активності.

Види високоінтенсивної фізичної активності. Фізіологічний вплив на організм людини.

Поняття харчування людини.

Характеристика продуктів харчування. Енергетична ємність продуктів. Способи споживання продуктів. Нормативні документи щодо денної енергетичності, кількості та співвідношення окремих видів продуктів у здоровому харчуванні.

Поняття режиму відпочинку людини.

Сон як фізіологічний процес відновлення організму. Якість сну. Види сну.

Сучасні технології та методи дослідження фізичного стану людини.

Характеристика технологій та масово доступних методів дослідження фізичного стану людини. Антропометричні, фізіологічні показники. Функціональні проби. Дослідження серцево-судинної системи. Нормативні значення ЧСС, АТ здорової людини.

Технології та методики дослідження фізичної активності людини

Анкетні та інструментальні методи дослідження фізичної активності. Сучасні біореєстратори, фітнес-трекери та крокоміри. Нормативні значення щоденної фізичної активності людини.

Технології та методи дослідження харчування людини.

Характеристики сучасних досліджень харчування людини. Традиційні методи дослідження енергетичності продуктів. Дослідження біохімічних їх складових. Масово доступні методи дослідження продуктів за їх походженням та біохімічним складом.

Технології та методи дослідження режиму відпочинку.

Анкетні методи дослідження. Інструментальні методи дослідження.

Вплив фізичної активності на фізичний стан людини.

Фізична активність як основна витрата енергії організму. Зміна фізіологічних показників під впливом значної та незначної фізичної активності.

Вплив харчування на енергетичний баланс у добовому циклі.

Харчування як функція накопичення енергетичних запасів організму. Зміна фізіологічних показників людини при недостатньому, достатньому та надмірному харчуванні.

Режим сну людини у добовому енергетичному балансі.

Залежність якості сну від попередньої фізичної активності, харчування. Вплив якості сну на фізіологічний стан організму. Вплив сну на подальшу денну фізичну активність. Вплив сну на харчування людини.

Вплив харчування на фізичну активність високої інтенсивності

Взаємозалежність фізичної активності високої інтенсивності із харчуванням.

Вікові особливості життєдіяльності людини.

Вікові зміни фізичного стану людини, основних функціональних показників. Вікова динаміка фізичної активності, харчування, режиму відпочинку людини.

Управління способом життя людини

Технологія керованих змін у фізичній активності, харчуванні людини у дотриманні енергетичного балансу в організмі. Доступні для масового використання маркери фізичного стану організму.

Сезонні фактори в управлінні способом життя

Історичні передумови впливу сезонних змін на спосіб життя людини. Особливості сезонних відмінностей у харчуванні, фізичній активності, режимі відпочинку людини.

3.Рекомендована література

1. Агаджанян М. О., Полатайко Ю. О. Особливості реакції кардіореспіраторної системи спортсменів-плавців на дію гіпоксії у різні сезони року. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2013, (18), С. 59-63
2. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33–48.
3. Захарчук О. І., Пішак В.П., Кривчанська М.І. Біологічні ритми і сон. Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина», 2013; випуск 2 (47).
4. Комаров Ф.И. Хронобиология и хрономедицина / Ф.И. Комаров, С.И. Рапопорт. – М.: «Триада-Х», 2000. – 488 с.
5. Полатайко, Ю. Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 3 (19), 2012
6. Пришва О. Вплив стану серцево-судинної системи чоловіків зрілого віку на їхню фізичну активність в осінній період // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2 (34). - С. 38–45
7. Пришва О.Б. Маркери фізичного стану чоловіків зрілого віку у фізичній активності високої інтенсивності в літній сезон// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 69–75
8. Пришва О.Б. Особливості фізичного стану чоловіків у плануванні фізичної активності високої інтенсивності у зимовий період // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 2. - С. 46-51. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_2_9

4. Засоби діагностики успішності навчання

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю (усного, письмового), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному і тестовому контролю. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.