

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
"УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"



ректор факультету здоров'я
та фізичного виховання

Едуард СИВОХОП

"30" червня 2023 р.

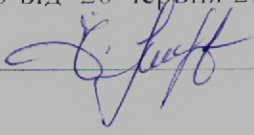
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
"МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ"

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова навчання:	Українська

Робоча програма "Методика занять спортом у дорослому віці" для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності: **017 «Фізична культура і спорт»**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

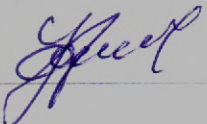
Розробник: **Бондарчук Н. Я.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ  (Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії  (Фелікс ФІЛАК)

вересень 2023 р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет", червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 120	1-й	1-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 48 самостійної роботи студента – 72	1-й	1-й
	Лекції:	
	14	12
	Лабораторні:	
	34	2
Вид підсумкового контролю: письмове тестування	Індивідуальна робота:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: залік	Самостійна робота:	
	72	106

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є отримання студентами знань щодо методичних основ занять масовим аматорським спортом дорослими людьми першого і другого зрілого, а також літнього віку, практичних навичок організатора тренувального процесу в масовому спорті і тренера в різних видах спорту.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК-1);
- здатність генерувати нові ідеї, (креативність) (ЗК-5);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК-7).

Спеціальних (фахових, предметних):

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень (СК-1);
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК-5);
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту (СК-7);
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту (СК-8).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни "Методика занять спортом у дорослому віці" є опанування таких навчальних дисциплін ОП:

- ОК 5 – Анатомія людини з основами динамічної морфології;
- ОК 8 – Фізіологічні основи фізичної культури і спорту;
- ОК 17 – Вступ до спеціальності;
- ОК 18 – Теорія і методика фізичного виховання;
- ОК 20 – Педагогіка фізичного виховання і спорту;
- ОК 21 – Психологія фізичного виховання і спорту;
- ОК 32 – Спортивна спеціалізація з методикою викладання.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, очікується, що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

- приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (ПРН2) ;

- вільно обговорювати результати професійної діяльності досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово (ПРН3);
- зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (ПРН4);
- відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (ПРН6);
- здійснювати ефективне планування професійної діяльності, володіти педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять руховою активністю та спортивних тренувань (ПРН11);
- здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури та спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму (ПРН15).

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на лабораторних заняттях;
- тестування;
- залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

Форми поточного контролю: перевірка конспектів лекцій; участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік (письмове тестування).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	

35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного контролю та письмового тестування на заліку (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в результаті поточного оцінювання

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
Т-1-2; Т-4-17	Т-18-31	Т-33-39	Т-40-42	Т-43-49	Т-50-63	100
20	20	15	10	15	20	

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в результаті поточного оцінювання

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
Т-1-3; Т-5-10; Т-12; Т-14-17	Т-18-24 Т-26-31	Т-32; Т-34-39	Т-41-42	Т-44-49	Т-50-63	100
20	20	15	10	15	20	

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу, а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів. Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (0-50 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь в обговоренні питань за темою лабораторного заняття	1-2	15
Звіт про підготовку до лабораторних занять	1-5	15
Презентації підготовлених заздалегідь завдань (виступів) до лабораторних занять	1-10	20
Тестування		50
Разом		100

Критерії оцінювання заліку

Залік проводиться у формі письмового тестування. Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 4 бали. Залік зараховується студенту, який набрав у сумі від 60 до 100 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Лекційні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Масовий спорт у дорослому віці: мета, завдання, принципи.

Тема 2. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.

Тема 3. Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.

Тема 4. Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

Тема 5. Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.

Тема 6. Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.

Тема 7. Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.

Заочна форма навчання

Тема 1. Масовий спорт у дорослому віці. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.

Тема 2. Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.

Тема 3. Методичні основи масових занять окремими видами спорту.

Тема 4. Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.

Тема 5. Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.

Тема 6. Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.

Лабораторні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.

Тема 2. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.

Тема 3. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.

Тема 4. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом.

Тема 5. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.

Тема 6. Організація тренувальної роботи у підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.

Тема 7. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.

Тема 8. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.

Тема 9. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.

Тема 10. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.

Тема 11. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.

Тема 12. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.

Тема 13. Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.

Тема 14. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.

Тема 15. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

Тема 16. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.

Тема 17. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

Лабораторні заняття

Заочна форма навчання

Тема 1. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

Самостійна робота

Денна форма навчання

Тема 1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їхній вплив на заняття масовим спортом.

Тема 2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їхній вплив на заняття масовим спортом.

Тема 3. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 4. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 5. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 6. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.

Тема 7. Стоплення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

Тема 8. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

Тема 9. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.

Тема 10. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.

Тема 11. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.

Тема 12. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 13. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 14. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 15. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.

Тема 16. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидко-силового характеру.

Тема 17. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.

Тема 18. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.

Тема 19. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 20. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 21. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.

Тема 22. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.

Тема 23. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.

Тема 24. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 25. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових

занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.

Тема 26. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.

Тема 27. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.

Тема 28. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.

Тема 29. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.

Тема 30. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.

Тема 31. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 32. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.

Тема 33. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.

Тема 34. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.

Тема 35. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).

Тема 36. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.

Тема 37. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

Тема 38. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.

Тема 39. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Тема 40. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

Тема 41. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.

Заочна форма навчання

Тема 1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їхній вплив на заняття масовим спортом.

Тема 2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їхній вплив на заняття масовим спортом.

Тема 3. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.

Тема 4. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.

Тема 5. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 6. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 7. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

Тема 8. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.

Тема 9. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.

Тема 10. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

Тема 11. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.

Тема 12. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.

Тема 13. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.

Тема 14. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.

Тема 15. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 16. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 17. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

Тема 18. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.

Тема 19. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.

Тема 20. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.

Тема 21. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.

Тема 22. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидкісно-силового характеру.

Тема 23. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.

Тема 24. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.

Тема 25. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.

Тема 26. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 27. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 28. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.

Тема 29. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.

Тема 30. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.

Тема 31. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 32. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.

Тема 33. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.

Тема 34. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових

занять футболу із людьми зрілого віку.

Тема 35. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.

Тема 36. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.

Тема 37. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.

Тема 38. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.

Тема 39. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.

Тема 40. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.

Тема 41. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.

Тема 42. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.

Тема 43. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).

Тема 44. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.

Тема 45. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

Тема 46. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.

Тема 47. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.

Тема 48. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Тема 49. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

Тема 50. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.

Тема 51. Основи планування різних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.

Тема 52. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.

Тема 53. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять східними єдиноборствами із людьми зрілого віку.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Всього	л.	лаб.	п.	інд.	с. р.	Всього	л.	п.	лаб.	інд.	с. р.
1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їхній вплив на заняття масовим спортом.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їхній вплив на заняття масовим спортом.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
3. Масовий спорт у дорослому віці. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
4. Масовий спорт у дорослому віці: мета, завдання, принципи.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
6. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
7. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
8. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
9. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
10. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
11. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
13. Стомлення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

14. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
15. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
16. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
17. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
18. Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
19. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
20. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	2	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	1
21. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	2	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	1
22. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	2	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	1
23. Організація тренувальної роботи у підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
24. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
25. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2

27. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
28. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
29. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидкісно-силового характеру.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
30. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидкісно-силового характеру.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
31. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
32. Методичні основи масових занять окремими видами спорту.	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
33. Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
35. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
36. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
37. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
38. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
39. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	1
40. Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2

41. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	2
42. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
43. Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
44. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
45. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
46. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
47. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
48. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
49. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.	2	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	1
50. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
51. Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
52. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
53. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
54. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2

55. Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
56. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
57. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
58. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
59. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
60. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
61. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
62. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
63. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
Підсумковий семестровий контроль	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
Всього годин	120	14	34	-	-	74	120	12	2	-	-	106

6.3. Теми лекційних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Масовий спорт у дорослому віці: мета, завдання, принципи.	2	2
2. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.	2	2
3. Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.	2	2
4. Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.	2	-
5. Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.	2	2
6. Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.	2	2
7. Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.	2	2
Разом	14	12

6.4. Теми лабораторних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.	2	-
2. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.	2	-
3. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.	2	-
4. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом.	2	-
5. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.	2	-
6. Організація тренувальної роботи у підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.	2	-
7. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.	2	-
8. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.	2	-
9. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.	2	-
10. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.	2	-
11. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.	2	-
12. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.	2	-
13. Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.	2	-

14. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.	2	1
15. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.	2	1
16. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.	2	-
17. Підсумковий семестровий контроль	2	-
Разом	34	2

6.5. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їхній вплив на заняття масовим спортом.	2	2
2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їхній вплив на заняття масовим спортом.	2	2
3. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.	-	1
4. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.	-	1
5. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	1
6. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	1
7. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.	1	2
8. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.	1	2
9. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.	-	2
10. Стомлення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.	1	-
11. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.	1	2
12. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.	1	2
13. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.	1	2
14. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.	1	2
15. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.	-	2
16. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	1	1
17. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	1	1
18. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.	1	1

19. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.	-	2
20. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.	1	2
21. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.	1	2
22. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.	2	2
23. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидкісно-силового характеру.	2	2
24. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.	2	2
25. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.	-	2
26. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.	2	2
27. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.	2	2
28. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.	2	2
29. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.	2	2
30. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.	2	2
31. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.	2	1
32. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.	2	2
33. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.	2	2
34. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.	2	2
35. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.	2	2
36. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.	2	2
37. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.	2	2
38. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.	2	2
39. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.	2	1
40. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.	2	2
41. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.	2	2
42. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.	2	2
43. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.	2	2
44. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).	2	2

45. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.	2	2
46. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.	2	2
47. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.	2	2
48. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.	2	2
49. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.	2	2
50. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.	1	2
51. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.	1	2
Разом	74	106

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: мультимедійне.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт". Харків: "ОВС", 2004. 176 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
3. Іваненко В. П., Безкопильний О. Л. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Черкаси: АНТЕЙ, 2005. 263 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. У 2-х т. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.
5. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: "ОВС", 2007. 271 с.

Додаткова література

1. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 81-82.
2. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
3. Кучеренко І. О. Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.
4. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. *Науковий часопис Нац. пед. ін-ту ім. М. Драгоманова*. Київ, 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.
5. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. [Електронний ресурс] / О. М. Обозна. – Режим доступу: <http://academy.gov.ua/ej/ej20/PDF/8.pdf>.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)