

Запорізький національний технічний університет
(найменування центрального органу управління освітою, власник)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Організація та методика масової фізичної культури
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалавр
(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)
напряму 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»
(шифр і назва напряму)
спеціальності 7, 8.01020101 «Фізичне виховання»
7, 8.01020302 «Фізична реабілітація»
(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП ППВВ 10)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Запорізький національний технічний університет
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Мазін Василь Миколайович, к. пед. н., доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом

Обговорено та рекомендовано до видання Науково-методичною комісією з напрямку підготовки 6.010201 Фізичне виховання, спеціальності 7.01020101 Фізичне виховання
(шифр і назва напрямку)

“ _____ ” _____ 2014 року, протокол № ___

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ Організація та методика масової фізичної культури” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр
(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)
напряму (спеціальності) 7,8.01020101 «Фізичне виховання», 7,8.01020302 «Здоров’я людини».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є складання комплексів фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю.

Міждисциплінарні зв’язки: Вивчення дисципліни „Організація та методика масової фізичної культури ” тісно пов’язано з широким колом суспільних та природних наук, таких як «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи реабілітації», «Санаторно-курортне лікування» та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1. Основи здорового способу життя та характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик

Модуль 2. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ Організація та методика масової фізичної культури ” є непорошною умовою збереження й зміцнення здоров’я нації є залучення широких мас населення до активних занять різними формами фізичної культури й видів спорту з оздоровчою спрямованістю.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ Організація та методика масової фізичної культури ” є

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- загальні питання теорії, методики й організації різних форм, засобів і методів масової фізкультури;
- окремі методичні й організаційні форми масової фізкультури;
- досвід організації й впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, апробованих у навчальних закладах, організаціях й установах, на промислових підприємствах, за місцем проживання й відпочинку населення;
- методику оцінки оздоровчої, економічної й соціальної ефективності занять фізичними вправами;
- організаційно-управлінські аспекти масової фізкультури.

Практично-семінарські заняття та самостійна робота повинні сформувати у студентів **вміння:**

- працювати з літературою загального й спеціального напрямку по тематиках дисципліни «Організація й методика масової фізичної культури»;
- самостійно підготувати реферат на обрану тему в рамках дисципліни «Організація й методика масової фізичної культури»;
- скласти комплекс фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 години/3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1. Основи здорового способу життя та характеристика основних фізкультурно-оздоровчих методик

Уміння, яке забезпечує даний змістовий модуль. Формувати навички здорового способу життя. Вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВіС. Конкретизувати тематику і зміст різних форм занять фізичними вправами відповідно індивідуальних і вікових особливостей людини. Ставити і реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі оздоровчого тренування. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості. Реалізовувати спеціальні заходи загартовування. Добирати найефективніші засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання.

Модуль 2. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування

Уміння, яке забезпечує даний змістовий модуль. Ставити і реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі оздоровчого тренування. Зміцнювати здоров’я шляхом оптимального розвитку фізичних якостей. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості. Формувати мотивацію до занять фізичними вправами, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання. Аналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході заняття.

Контролювати параметри навантажень і відпочинку під час заняття, а також уміти регулювати їх. Робити висновки про якість і ефективність заняття. Визначати рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, знань, рухових умінь і навичок в кінці циклу чи етапу занять. Формувати поставу і вдосконалювати будову тіла засобами фізичного виховання. Підбирати адекватні форми занять стосовно вікових статевих морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

3. Рекомендована література

3.1. Основна література (мовою оригіналу)

1. Виру, Юремяэ, Смирнова. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1990. – 304 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2-х томах. – К.: Олимпийская литература, 2003.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
4. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2001.
7. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 454 с.

3.2. Додаткова література

1. Дюперон Г.А. Теория физической культуры. – Ленинград, 1930. – 624 с.
2. Амосов Н.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 167 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 178 с.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Занюк С. Психология мотивации. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 352 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
7. Мамаев В.А. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003. – 208 с.
8. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
9. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М: Гардарики, 2005. – 448 с.
10. Яременко О.О. та ін. Формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання іспит

5. Засоби діагностики успішності навчання контрольні питання, проведення дослідження і визначення основних понять наукової роботи, проведення тестів на визначення розвитку фізичних якостей, самостійна робота.