

«Організація і методика оздоровчої масової фізичної культури» - 4 курс напрям Фізичне виховання*

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. **Модуль 1.** Методичні особливості організації та проведення оздоровчих масових форм фізичної культури з різними верствами населення
2. **Модуль 2.** Науково-методичні та організаційні основи оздоровчої масової фізичної культури

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» є формування професійних знань, вмінь і навичок щодо використання науково-методичних та організаційних умов при створенні оздоровчих комплексів і проведенні форм оздоровчої фізичної культури з різними групами населення України.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Організація і методика оздоровчої масової фізичної культури» є :

- створення у студента системи теоретичних знань про науково-методичні та організаційні основи оздоровчої фізичної культури;
- формування методичних вмінь і навичок по організації і проведенню масових оздоровчих форм фізичного виховання школярів;
- формування практичних вмінь і навичок щодо планування та проведення всеукраїнських фізкультурно-оздоровчих масових форм фізичного виховання;
- втілення засобів оздоровчої фізичної культури в повсякденний побут людей різних вікових груп;
- аналіз сучасного стану функціонування освітніх теоретико-методологічних програм з оздоровчої фізичної культури;
- розгляд теоретично-методологічних та практичних аспектів викладання оздоровчої фізичної культури в різних типах навчальних закладів;
- надання студентам спеціальних знань, вмінь та навичок, які можуть бути направлені на покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, духовний розвиток як власний так і суспільства.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: Наукове обґрунтування оздоровчої фізичної культури в ЗНЗ України. Основні напрямки наукових розробок у галузі шкільного фізичного виховання. Наукове обґрунтування рухового режиму. Основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ЗНЗ. Мета запровадження системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах. Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Особливості організації та проведення Всеукраїнських ігор школярів „Старти надій”, „Шкіряний м'яч”, фестивалю «Нащадки козацької слави». Організація і запровадження медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів ЗНЗ. Загальні положення запровадження державою медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Мета і завдання медико-педагогічного контролю. Організація медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання. Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1 – 12-х класах загальноосвітнього навчального закладу. Схема візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження. Розрахунок загальної щільності уроку, показника моторної щільності уроку. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури. Організація роботи фізкультурно-

спортивних клубів та їх осередків в навчальних закладах України. Правові основи створення і діяльності спортивної спілки учнівської молоді України. Особливості створення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у навчальному закладі. Типовий статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді ЗНЗ. Організація оздоровчої фізичної культури в умовах Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”. Мета та завдання центрів „Спорт для всіх”. Функції центрів „Спорт для всіх”. Основні задачі, які стоять перед Всеукраїнським центром здоров'я населення „Спорт для всіх”. Структура Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”. Оздоровча спрямованість фізичної культури в ЗНЗ. Методичні особливості реалізації принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури школярів. Обов'язкові правила для позитивного впливу на здоров'я школяра ФК. Авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Нові напрями оздоровчої фізичної культури. Змістові різновиди оздоровчої фізичної культури. Методичні основи оздоровчої фізичної культури. Основи побудови оздоровчого тренування. Методичні правила оздоровчого тренування. Характеристика засобів спеціальної оздоровчої спрямованості. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: аеробіка. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: ритмічна гімнастика. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: шейпінг. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: аквааеробіка. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: дихальна гімнастика. Організація і методика проведення третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Загальна характеристика оздоровчого уроку з фізичної культури. Зміст третього оздоровчого уроку фізичної культури. Варіанти планування змісту занять третього уроку фізичної культури. Методичні особливості організації і проведення третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Основні завдання третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Фізичні навантаження на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Внутрішні ознаки втоми учнів на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Методика проведення дихальної гімнастики з учнями на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Методика проведення комплексу вправ, спрямованих на формування правильної постави в учнів на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури в ЗНЗ. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: дихальна гімнастика. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: профілактика постави в учнів початкової школи. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: профілактика плоскостопості. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: психорегуляція і релаксація. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: формування навичок концентрації. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: ж) розвиток фізичних якостей. Формування здорового способу життя школярів у ході реалізації проекту «Школа сприяння здоров'ю». Сучасна державна політика в Україні щодо збереження здоров'я підростаючого покоління. Сучасна школа – це школа здоров'я. Аналіз європейського досвіду щодо впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». Рекомендації щодо залучення закладів освіти до міжнародного проекту. Характеристика змісту районної програми розвитку в рамках національної мережі шкіл сприяння здоров'ю. Методичні особливості організації та проведення оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Загальна характеристика змісту оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Планування навчальної роботи з оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Структура уроку оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Залікові вимоги та критерії оздоровчої

аеробіки для дівчат-старшокласниць. Контроль показників фізичного стану людини в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види контролю фізичного стану людини; характеристику сенсорних методів визначення інтенсивності навантаження; критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять; методи визначення гармонійності будови тіла чоловіків і жінок; методи визначення фізичного стану; методи прогнозування фізичного стану; методика експрес-діагностики фізичного стану «Контрекс-1»; оцінку адаптаційних можливостей організму людини; визначення рухового режиму для оптимальної маси тіла. Агітація фізкультурно-оздоровчої роботи. Реклама в сфері фізкультурно-оздоровчої роботи. Організація, зміст і методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ. Організація і методика проведення „Години здоров'я” в групах продовженого дня. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчій роботі з учнями ЗНЗ. Наукове обґрунтування тренажерних засобів у фізкультурно-оздоровчій роботі. Класифікація тренажерів для фізкультурно-оздоровчої роботи. Методика використання тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей школярів. Зміст, форми та методи організації самостійних занять фізичною культурою. Особливості готовності учня до самостійних занять фізичними вправами. Методика організації і проведення самостійних занять фізичними вправами школярів. Роль фізкультурної освіти батьків в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в сім'ї. Форми занять фізичними вправами в сім'ї.

вміти: Застосувати методика для організації і проведення занять оздоровчою фізичною культурою. Організовувати і проводити I-II етапи Всеукраїнських спортивно-масових ігор школярів. Створювати та використовувати оздоровчі рухові програми у фізичному вихованні школярів та в роботі з дорослими. Використовувати наукові підходи в організації і проведенні оздоровчих занять фізичними вправами школярів. Організовувати роботу з дітьми в громадських культурно-спортивних центрах за місцем проживання. Проводити роботу в рамках Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Використовувати сучасні методики визначення фізичного стану та функціональних можливостей організму людини для удосконалення оздоровчої фізичної культури в навчальних закладах та за місцем проживання.

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

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Методичні особливості організації та проведення оздоровчих масових форм фізичної культури з різними верствами населення

Матеріал модуля тісно пов'язаний з професійною підготовкою вчителів фізичної культури, дозволяє студентам засвоїти наукове обґрунтування оздоровчої масової фізичної культури в ЗНЗ України, основні напрямки наукових розробок у галузі фізичного виховання різних верств населення. Студенти сформуєть систему знань про наукове обґрунтування рухового режиму, основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ, систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ЗНЗ, мету запровадження системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах, обов'язкові фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, особливості організації та проведення Всеукраїнських ігор школярів „Старти надій”, „Шкіряний м'яч”, фестивалю «Козацький гарт», організацію і запровадження медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів ЗНЗ, загальні положення запровадження державою медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, його мету і завдання, організацію медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання, орієнтовну кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного

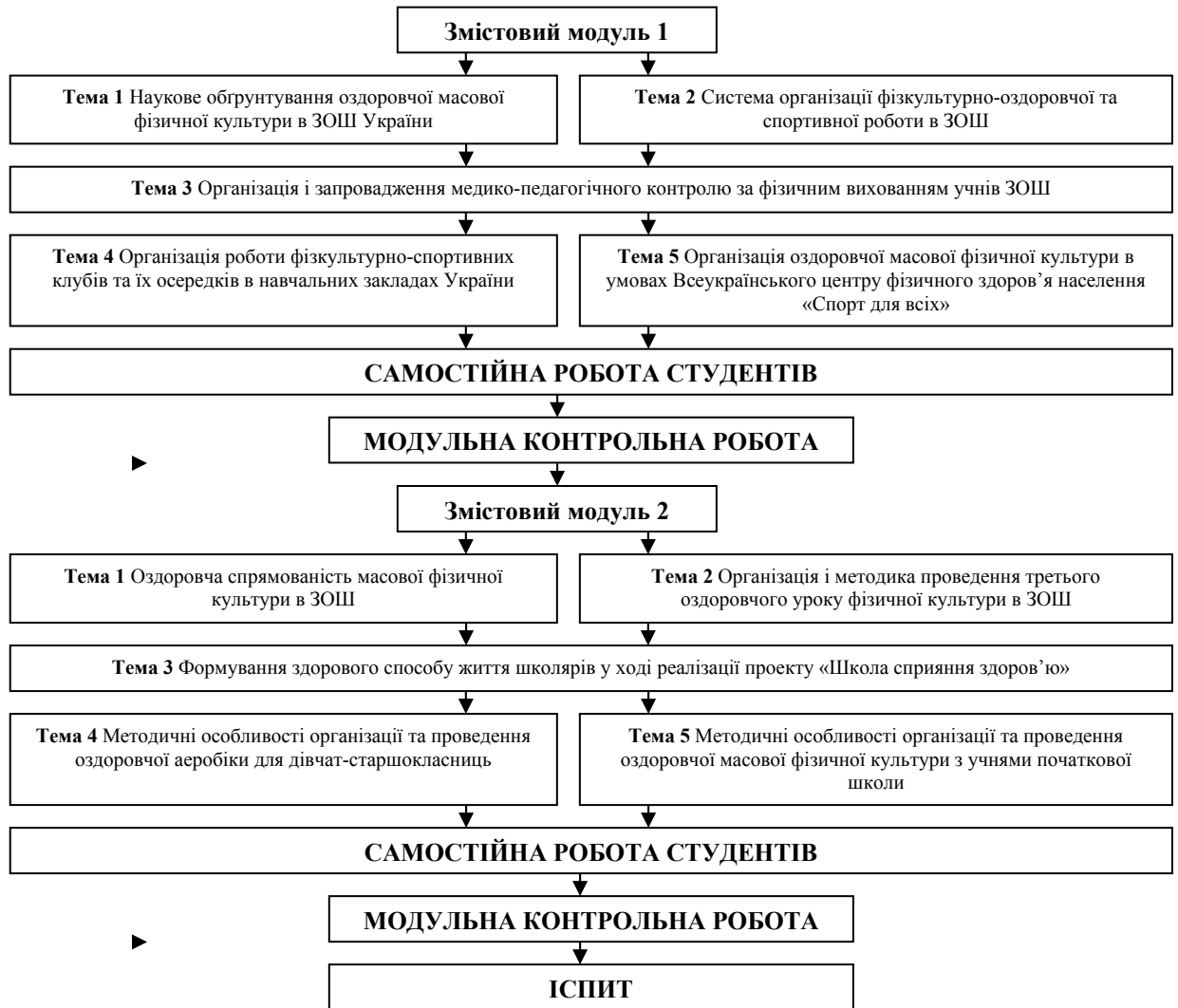
виховання у 1–11-х класах загальноосвітнього навчального закладу, схему візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження, розрахунок загальної щільності уроку, показника моторної щільності уроку, інструкцію про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, організацію роботи фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків в навчальних закладах України, правові основи створення і діяльності спортивної спілки учнівської молоді України, особливості створення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у навчальному закладі, типовий статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді ЗНЗ, організацію оздоровчої масової фізичної культури в умовах Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», з характеристикою його мети та завдань, функцій та структуру.

Модуль 2. Науково-методичні та організаційні основи оздоровчої масової фізичної культури

Матеріал модуля дозволяє студентам засвоїти методичні особливості оздоровчої спрямованості фізичної культури в ЗНЗ. Методичні особливості реалізації принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури школярів. Обов'язкові правила для позитивного впливу на здоров'я школяра ФК. Авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Нові напрями оздоровчої фізичної культури. Змістові різновиди оздоровчої фізичної культури. Методичні основи оздоровчої фізичної культури. Основи побудови оздоровчого тренування. Методичні правила оздоровчого тренування. Характеристика засобів спеціальної оздоровчої спрямованості. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: аеробіка. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: ритмічна гімнастика. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: шейпінг. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: аквааеробіка. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем: дихальна гімнастика. Організація і методика проведення третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Загальна характеристика оздоровчого уроку з фізичної культури. Зміст третього оздоровчого уроку фізичної культури. Варіанти планування змісту занять третього уроку фізичної культури. Методичні особливості організації і проведення третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Основні завдання третього оздоровчого уроку фізичної культури в ЗНЗ. Фізичні навантаження на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Внутрішні ознаки втоми учнів на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Методика проведення дихальної гімнастики з учнями на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Методика проведення комплексу вправ, спрямованих на формування правильної постави в учнів на третьому оздоровчому уроці фізичної культури в ЗНЗ. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури в ЗНЗ. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: дихальна гімнастика. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: профілактика постави в учнів початкової школи. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: профілактика плоскостопості. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: психорегуляція і релаксація. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: формування навичок концентрації. Характеристика навчального матеріалу для третього оздоровчого уроку з фізичної культури з розділу: ж) розвиток фізичних якостей. Формування здорового способу життя школярів у ході реалізації проекту «Школа сприяння здоров'ю». Сучасна державна політика в Україні щодо збереження здоров'я підростаючого покоління. Сучасна школа – це школа здоров'я. Аналіз європейського досвіду щодо впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». Рекомендації щодо залучення закладів освіти до міжнародного проекту. Характеристика змісту районної програми розвитку в рамках

національної мережі шкіл сприяння здоров'ю. Методичні особливості організації та проведення оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Загальна характеристика змісту оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Планування навчальної роботи з оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Структура уроку оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Залікові вимоги та критерії оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць. Контроль показників фізичного стану людини в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види контролю фізичного стану людини; характеристику сенсорних методів визначення інтенсивності навантаження; критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять; методи визначення гармонійності будови тіла чоловіків і жінок; методи визначення фізичного стану; методи прогнозування фізичного стану; методика експрес-діагностики фізичного стану «Контрекс-1»; оцінку адаптаційних можливостей організму людини; визначення рухового режиму для оптимальної маси тіла. Агітація фізкультурно-оздоровчої роботи. Реклама в сфері фізкультурно-оздоровчої роботи. Організація, зміст і методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ. Організація і методика проведення „Години здоров'я” в групах продовженого дня. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчій роботі з учнями ЗНЗ. Наукове обґрунтування тренажерних засобів у фізкультурно-оздоровчій роботі. Класифікація тренажерів для фізкультурно-оздоровчої роботи. Методика використання тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей школярів. Зміст, форми та методи організації самостійних занять фізичною культурою. Особливості готовності учня до самостійних занять фізичними вправами. Методика організації і проведення самостійних занять фізичними вправами школярів. Роль фізкультурної освіти батьків в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в сім'ї. Форми занять фізичними вправами в сім'ї.

Структурно-логічна схема дисципліни



3. Рекомендована література

1. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2009. – 192 с.
2. Васіна М.Т. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості / М.Т. Васіна, Л.В. Душати́нська. – Тернопіль-Харків: Вид-во «Ранок», 2009. – 64 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Дятленко С.М. Фізична культура в школі : 5-11 класи : метод. посібник / за заг.ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
5. Єршоміна О.Л. Лікувальна фізкультура: навч.-методичний посібник для практичних занять. – Частина I / О.Л. Єршоміна, Л.І. Котова. – Полтава, 2005. – 88 с.
6. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. Посібник / О.М. Жданова. – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. літ-ра, 2010. – 248 с.
8. Маляр Е.І. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / Е.І. Маляр. – Тернопіль: ТНЕУ «Економічна думка», 2009. – 25 с.

9. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.
10. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
11. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.
12. Операйло С.І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, Л.І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 464 с.
13. Суббота В.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Випуск 1 / В.В. Суббота. – Київ: Кондор, 2011. – 164 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.1. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 391 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.2. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 368 с.
16. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2011. – 232 с.