



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Ступінь вищої освіти         | Бакалавр                             |
| Освітньо-професійна програма | «Фізична культура і спорт»           |
| Факультет                    | Здоров'я, фізичної культури і спорту |
| Кафедра                      | Фізичної культури і спорту           |
| Семестр                      | 7                                    |
| Кількість кредитів           | 3                                    |
| Мова викладання              | українська                           |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Викладач             | д. фіз. вих., проф. Дутчак Мирослав Васильович |
| Контактна інформація | mvd 21@ukr.net                                 |

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

|              |   |
|--------------|---|
| Анотація     | <p>Важливим завданням підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту є готовність до здійснення спортивно-оздоровчої роботи з різними групами населення та залучення до систематичних занять рухової активності.</p> <p>Навчальна дисципліна «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» забезпечує фахову підготовку здобувачів (першого) бакалаврського рівня вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту.</p> <p>Теоретичний матеріал викладається у формі проблемних лекцій, лекцій-дискусій, лекцій-візуалізацій.</p> <p>Практичні заняття курсу відбуваються у формі обговорення тематики, аналізу науково-методичної та періодичної літератури, застосування інтернет-джерел, відвідування фітнес-центрів; програмування спортивно-оздоровчих занять та здійснення контролю за фізичним навантаженням.</p>   |
| Мета та цілі | <p>Мета вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» підготовка фахівців для роботи в оздоровчо-рекреаційній сфері; формування системи теоретичних знань про оздоровчу роль фізичної культури та вміння організувати, планувати і проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з різним контингентом населення.</p> <p>Завдання :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформувати професійно-прикладні вміння і навички, що необхідні під час проведення спортивно-оздоровчих занять з різними групами населення, віком і фізичною підготовленістю;</li><li>- навчити методичним прийомам для застосування оздоровчої фізичної культури за місцем навчання, роботи і проживання, у сфері масового відпочинку;</li><li>- привити навички творчого планування, проведення, контролю та оцінки ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з врахуванням соціальних і вікових показників.</li></ul> |

## Результати навчання

Опанувавши дисципліну «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи», здобувачі повинні мати такі *програмні результати навчання*:

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю;
- організувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

Після опанування основних положень дисципліни «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» здобувачі повинні знати:

### *знати:*

- теоретичні положення про оздоровчу роль фізичної культури;
- закономірності динаміки адаптації до фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі;
- закономірності динаміки фізіологічних функцій підростаючого організму при виконанні оздоровчих фізичних вправ;
- фізіологічні основи нормування і критерії оцінки фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі;
- фізіологічне обґрунтування дидактичних принципів оздоровчого фізичного виховання;
- основи спортивно – оздоровчої роботи і загартування дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку, а також дорослого населення

### *вміти:*

- дозувати фізичне навантаження для різного контингенту людей, які замагаються оздоровчою фізичною культурою;
- володіти методиками кількісного вимірювання і оцінки рівня здоров'я;
- організувати, планувати і проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з різним контингентом населення;
- індивідуально підібрати оздоровчу програму для різних верств населення.

Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)

## Soft skills:

## Пререквізити

Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Фізіологія фізичного виховання і спорту», «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту».

## СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

| Тема  | План, короткі тези  | Завдання   | Кількість балів |
|---|---|--|-----------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Організація оздоровчої фізичної культури</b>   |   |  |                 |
| <b>Тема 1.</b><br>Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні  | Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг    | Опрацювання нормативних документів, науково-методичної літератури  | 6               |
| <b>Тема 2.</b><br>Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства                                    | Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері              | Скласти словник термінів, які характеризують організацію оздоровчої фізичної культури (20-30 термінів)                 | 4               |
| <b>Тема 3.</b><br>Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів | Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів  | Ознайомлення з сайтами фізкультурно-спортивних центрів; розроблення реклами діяльності спортивно-оздоровчого центру    | 4               |
| <b>Тема 4.</b><br>Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах       | Міжнародний рух «Спорт для всіх». Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів   | Ознайомлення з сайтами фізкультурно-спортивних центрів; представлення закордонного спортивно-оздоровчого клубу, центру | 8               |
| <b>Змістовий модуль 2. Методика організації оздоровчої фізичної культури</b>  |   |  |                 |
| <b>Тема 5.</b><br>Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування  | Вибір фізичних вправ в оздоровчому тренуванні. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Показники фізичного стану при програмуванні оздоровчого тренування. | Скласти словник термінів, які характеризують програмування оздоровчого тренування (20-30 термінів)                     | 6               |
| <b>Тема 6.</b><br>Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ                       | Оздоровче тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні. Плавання в оздоровчому тренуванні.                                   | Опрацьовування навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування із ходьби, бігу              | 4               |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Тема 7.</b><br>Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні                   | Спортивні ігри як засіб оздоровлення. Дозування навантаження під час оздоровчого тренування. Особливості програмування та методика оздоровчих занять спортивними іграми.  | Опрацювання навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування зі спортивних ігор                                  | 4 |
| <b>Тема 8.</b><br>Оздоровчі види гімнастики   | Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток сили. Гімнастичні вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості. Гімнастичні танцювальні вправи   | Опрацювання навчально-методичної літератури; складання програми оздоровчого тренування з аеробіки (стретчингу)                             | 4 |
| <b>Тема 9.</b><br>Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі | Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.   | Опрацювання навчально-методичної літератури; перегляд відео в інтернеті; відвідування фізкультурно-оздоровчих центрів                      | 8 |
| <b>Тема 10.</b><br>Особливості спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю       | Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Класифікація осіб з інвалідністю в залежності від ураження. Мета і завдання спортивно-оздоровчої роботи з людьми, які мають інвалідність. Функції, принципи, види і засоби спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю. | Опрацювання навчально-методичної літератури; відвідування інвацентрів; визначити види спорту та рухової активності для осіб з інвалідністю | 6 |
| <b>Тема 11.</b><br>Методи контролю за оздоровчим ефектом занять                           | Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять   | Ознайомитися з методами контролю в оздоровчому тренуванні  | 6 |

## ***ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ***

### **Базова**

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир. 2022. 124 с.
2. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, І. В. Котова, В. І. Поляковський. Луцьк : Вежа. 2000. 248 с.

5. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг. Суми. 2012. 298 с.
6. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. 2020. 139 с.
7. Manual for the professional in adapted physical activity. URL: [https://www.hi-us.org/sn\\_uploads/document/Rehabilitation\\_Manual\\_for\\_the\\_Professional\\_in\\_Adapted\\_Physical\\_Activity.pdf](https://www.hi-us.org/sn_uploads/document/Rehabilitation_Manual_for_the_Professional_in_Adapted_Physical_Activity.pdf).
8. Physical Activity, Active Living, and Sport Resource Catalogue Online resources for Canadians living with disabilities. URL: <https://cdpp.ca/sites/default/files/Physical%20Activity%2C%20Active%20Living%2C%20and%20Sport%20Resource%20Catalogue.pdf>

#### **Додаткова**

1. Андреева О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. № 2. С. 59–66.
2. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. Київ: Науковий світ, 2007. С. 7-53.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. № 2. С. 44-52.
4. Дутчак М. В. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 142-149.
5. Дутчак М. В. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 351-353.
6. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання. І установча науково-практична конференція «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна», Київ. 2014. С. 48-53.
7. Дутчак М., Андреева О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. № 3. С. 49–58.
8. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України, 2015. С. 56–63.
9. Морозинський В. Й. Методика викладання гімнастики і оздоровчої роботи. Рівне: "РЕГІ". 2006. 315 с.
10. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Суми. 2008. 164 с.
11. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення. Дніпро. 2016. 194 с.
12. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. К.: Кондор. 2007. 164 с.
13. Цимбалюк І. О., Павліха Н. В., Цимбалюк С. М. Сталий розвиток спортивно-оздоровчої сфери регіону заради миру та безпеки. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 254 с.
14. Recreation Sport Clubs. URL: [https://www.uwo.ca/campusrec/sport\\_clubs/Recreational-Sport-Clubs-Program-Manual-2022-2023.pdf](https://www.uwo.ca/campusrec/sport_clubs/Recreational-Sport-Clubs-Program-Manual-2022-2023.pdf).

#### **Інформаційні ресурси**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

3. Physical Activity and Persons with Disabilities. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7mnA7ChngaE>

### **ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

|   |  |
|---|--|
| <b>Загальна політика</b>                        | Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання. |
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b> | Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.   |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності</b>  | Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.  |

### **ОЦІНЮВАННЯ**

#### **Нарахування балів**

| <b>Види оцінювання</b>           | <b>Бали</b> |
|----------------------------------|-------------|
| Змістовий модуль 1 (Тема 1-4)    | 22          |
| Змістовий модуль 2 (Тема 6-11)   | 38          |
| Підсумковий контроль (залік)     | 40          |
| <b>Загальна кількість балів:</b> | <b>100</b>  |

#### **Розподіл балів для оцінювання успішності студентів**

| <b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b> | <b>Оцінка ECTS</b> | <b>Оцінка за національною шкалою</b>                       |
|---|--------------------|--|
| 90-100  | A                  | зараховано   |
| 82-89   | B                  | зараховано   |
| 74-81   | C                  | зараховано   |
| 64-73   | D                  | зараховано   |
| 60-63   | E                  | зараховано   |
| 35-59   | FX                 | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 0-34  | F                  | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |