

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



_____ М. Є. Чайковський
„ 07 ” 09 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 2.3. Основи теорії спорту для всіх

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт
(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр
(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій
(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 150/5

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2020 рік

Робоча програма Основи теорії спорту для всіх
(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальністю 017 „Фізична культура і спорт”

„07” вересня 2020 року – 31 с.

Розробники:

Пуча Володимир Іванович – професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Пуча Володимир Іванович – професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

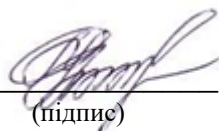
(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „07” вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії,
фізичної культури і спорту

„07” вересня 2020 року


(підпис) Л.С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
(керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2019 року)
(назва освітньої програми)

„07” вересня 2020 року

Гарант освітньо-професійної
програми (керівник проектної групи)


(підпис) Л.С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2020/2021	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	07.09.2020 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

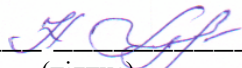
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10251>

(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„07” вересня 2020 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій


(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
4.1.	Анотація дисципліни.....	8
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	10
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	10
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	12
4.3.	Форми організації занять.....	13
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять.....</i>	13
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	13
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота.....</i>	14
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	16
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	18
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	18
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	19
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	19
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	20
6.1.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	21
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	21
6.3.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	22
6.4.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	23
6.5.	Орієнтовний перелік питань до заліку.....	23
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	25
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	25
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	26
7.3.	Рекомендована література.....	30
7.4.	Інформаційні ресурси.....	31
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	31

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 150		4-й	4-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: бакалавр	30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		90 год.	140 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
Вид семестрового контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40% аудиторних занять, 60% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 7% аудиторних занять, 93% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування у студентів системи базових знань масового спорту, розуміння концептуальних засад системи спорту для всіх, набуття умінь та навичок аналізу в організації та проведенні різних форм фізичної активності в системі спорт для всіх

Завдання дисципліни:

- сформувати у студентів систему знань про рухову активність спорт для всіх (цілі, принципи, структуру, функції та методи);
- прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на визначення місця спорту для всіх у системі фізичного виховання та спорту;
- навчити основам методів фізкультурно-оздоровчих тренування людей різного віку, фізичного розвитку, стану здоров'я та гендерних особливостей;
- вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- історичні передумови виникнення спорту та рухової активності «Спорт для всіх»;
- міжнародний досвід з підтримки організацій спорт для всіх;
- теоретичні засади генезису та сутності спорт для всіх;
- ієрархію цілей та функції системи спорту для всіх;
- теоретичні засади та технології державного управління спортом для всіх в Україні;
- методи мотивації щодо занять фізичними вправами;
- зміст та структуру фізкультурно-оздоровчих занять різних верств населення;

вміти:

- творчо використовувати отримані використовувати отримані знання у своїй практичній діяльності;
- застосовувати набуті знання при оцінці історичних аспектів формування і розвитку спорту для всіх;
- організовувати фізкультурно-масові заходи;
- використовувати сучасні підходи до організації фізичного виховання у місцях масового відпочинку населення та за місцем проживання;
- визначати рухову активність різних верств населення та її норму.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних та спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ВК. 2.3.	СК 3	СК 4	СК 5	СК 10
	+	+	+	+

-

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 1	ПРН 7	ПРН 9	ПРН 10	ПРН 13	ПРН 21
ВК. 2.3	+	+	+	+	+	

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спорту для всіх.

Тема 1. Теоретичні основи спорту для всіх як навчально-наукова дисципліна.

Вступ до дисципліни. Мета та завдання дисципліни. Базові поняття дисципліни. Види фізкультурно-оздоровчих занять. Соціальні технології фізичної культури.

Тема 2. Система спорту для всіх як наукова проблема.

Історичні передумови виникнення спорту для всіх Теоретичний аналіз поняття “Спорт для всіх”. Дефініція поняття «Спорт для всіх».

Тема 3. Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх.

Організація об’єднаних націй про розвиток і підтримку спорту для всіх Європейські організації про підтримку спорту для всіх. Спортивні міжнародні організації та їх вплив на спорт для всіх.

Тема 4. Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах.

Особливості розвитку спорту для всіх у Фінляндії. Особливості розвитку спорту для всіх у Німеччині. Особливості розвитку спорту для всіх у Франції Особливості розвитку спорту для всіх у Японії Особливості розвитку спорту для всіх у Канаді

Тема 5. Передумови формування спорту для всіх в Україні.

Особливості функціонування системи залучення населення до рухової активності в Україні у 1960-1980-х роках. Детермінанти рівня залучення

населення до рухової активності в умовах незалежності Української держави.

Тема 6. Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.

Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Характеристика напрямів гуманізації процесу залучення населення до рухової активності.

Тема 7. Цілі системи спорт для всіх.

Спорт для всіх як соціальна система. Ієрархія цілей системи спорту для всіх в Україні.

Тема 8. Функції системи спорт для всіх.

Загальні положення про функції системи спорт для всіх. Оздоровчі функції системи спорту для всіх. Соціальні функції системи спорту для всіх. Економічні функції системи спорту для всіх.

Змістовий модуль 2.

Практичні основи спорту для всіх.

Тема 9. Структура системи спорт для всіх.

Загальні положення про структуру системи спорт для всіх. Види програм спорту для всіх.

Тема 10. Рухома активність і здоров'я.

Біологічні потреби організму у руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для дітей і підлітків.

Тема 11. Рухова активність дорослих.

Вплив рухової активності на здоров'я. Норма рухової активності. Принципи спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення. Вплив рухової активності на здоров'я.

Тема 12. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.

Загальна структура мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Особливості мотивів для занять фізичними вправами. Вплив інформаційних факторів. Вплив сімейного виховання. Вплив шкільного виховання.

Тема 13. Методи визначення рухової активності.

Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Психологічні опитувальники для визначення мотивації. Методики вимірювань рухової активності

Тема 14. Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні.

Методологічні особливості соціального проектування. Соціальне проектування центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".

Тема 15. Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Мета та задачі регіональної мережі центрів фізичного здоров'я населення спорт для всіх. Специфіка проведення Всеукраїнських акцій на Хмельниччині.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: теорія і методика фізичного виховання, фізіологія людини, адаптивне фізичне виховання.

Міжпредметні зв'язки: психологія, педагогіка, біохімія.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Теоретичні основи спорту для всіх															
Тема 1. Теоретичні основи спорту для всіх як навчально-наукова дисципліна	8	2	2	–	–	–	4	8	0,5	0,5	-	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Система спорту для всіх як наукова проблема	8	2	2	–	–	–	4	8	0,5	0,5	-	-	-	7	
Тема 3. Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх.	8	2	2				4	8	0,5	0,5	-	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах	8	2	2				4	8	0,5	0,5	-	-	-	7	
Тема 5. Передумови формування спорту для всіх в Україні.	8	2	2				4	8	0,5	-	-	-	-	7,5	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання есе
Тема 6. Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.	8	2	2	–	–	–	4	8	0,5	-	-	-	-	7,5	
Тема 7. Цілі системи спорт для всіх.	10	2	2	–	–	–	6	10	0,5	-	-	-	-	9,5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: Складання порівняльної таблиці
Тема 8. Функції системи спорт для всіх.	10	2	2	-	-	-	6	10	0,5	-	-	-	-	9,5	
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп’ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	70	16	16	–	–	2	36	70	4	2	–	–	2	62	
Змістовий модуль 2.															
Практичні основи спорту для всіх															
Тема 9. Структура системи спорт для всіх	8	2	2	–	–	–	4	8	0,5	0,5	–	–	–	7	АР: опитування СР: письмове завдання

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тема 10. Рухома активність і здоров'я.	10	2	2	-	-	-	6	10	0,5	0,5	-	-	-	9	для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 11. Рухова активність дорослих	10	2	2	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 12. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.	10	2	2	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	
Тема 13. Методи визначення рухової активності..	10	2	2	-	-	-	6	10	0,5	0,5	-	-	-	9	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання картки рухової активності
Тема 14. Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні	10	2	2				6	10	-	-				10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 15. Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	10	2	2	-	-	-	6	10	0,5	0,5	-	-	-	9	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	70	14	14	-	-	2	40	70	2	2	-	-	2	64	
Усього годин	140	30	30	-	-	4	76	140	6	4	-	-	4	126	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	10	-	10	-	-	-	-	10	-	ІНДЗ: реферат
Усього годин	150	30	30	-	-	14	76	150	6	4	-	-	14	126	

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Види фізкультурно-оздоровчих занять.	2
2.	Теоретичний аналіз поняття “Спорт для всіх”.	2
3.	Європейські організації про підтримку спорту для всіх.	2
4.	Особливості розвитку спорту для всіх в ЄС.	2
5.	Детермінанти рівня залучення населення до рухової активності в Україні	2
6.	Напрями гуманізації процесу залучення населення до рухової активності.	2
7.	Цілі системи спорту для всіх в Україні.	2
8.	Оздоровчі, соціальні та економічні функції системи спорту для всіх.	2
9.	Види програм спорту для всіх	2
10.	Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку	2
11.	Принципи спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення	2
12.	Особливості мотивів для занять фізичними вправами	2
13.	Методики вимірювань рухової активності	2
14.	Соціальне проектування центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”	2
15.	Специфіка проведення Всеукраїнських та регіональних акцій на Хмельниччині.	2
Разом		30

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою „Проблеми та перспективи система спорт для всіх”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Система спорту для всіх в країнах ЄС”.
3. Підготовка есе на тему „Ефективність процесів залучення різних верств населення до рухової активності”.
4. Складання порівняльної таблиці „ Функції системи спорту для всіх.”.
5. Підготовка та проведення презентації на тему „Підсистеми спорту для всіх”.
6. Підготовка та проведення презентації на тему „Рухова активність як профілактор неінфекційних захворювань”.
7. Складання карти рухової активності.

8. Підготовка та проведення презентації регіональної акції «Спорт для всіх у кожному дворі».

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**1 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**4 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**2 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **12 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Регламент проведення фізкультурно-спортивних заходів у навчальних закладах
2. Організація спортивно-масової роботи у зарубіжних країнах.
3. Сучасні тенденції розвитку руху спорт для всіх.
4. Особливості діяльності Всеукраїнської мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

5. Зміст діяльності регіональних та місцевих центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
6. Сутність та зміст спеціальних програм спорту для всіх.
7. Сутність та зміст діяльності Міжнародної асоціації спорту для всіх (TAFISA).
8. Європейські програми “Єврофіт”, “Спрінт” та “Компасс».
9. Система підготовки кадрового потенціалу спорту для всіх.
10. Сучасні підходи до формування цілей спорту для всіх.
11. Особливості класифікації суб'єктів масового спорту в Україні
12. Фізкультурно-спортивні заходи у місцях масового відпочинку.
13. Особливості фітнес програми спорту для всіх.
14. Ієрархія потреб (за А. Маслоу)..
15. Всесвітні ігри Міжнародної асоціації спорту для всіх (TAFISA).

Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		12 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 12-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
10-12	відмінно	5	A	відмінно
7-9	добре	4	BC	добре
3-6	задовільно	3	DE	задовільно
0-4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Понятійний апарат дисципліни «Теоретичні основи спорту для всіх»	4
2	Система спорту для всіх як наукова проблема	4
3	Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх.	4
4	Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах	4
5	Передумови формування спорту для всіх в Україні.	4
6	Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.	4
7	Цілі системи спорт для всіх.	6
8	Функції системи спорт для всіх.	6
Модульний контроль		2
9	Структура системи спорт для всіх	4
10	Рухома активність і здоров'я.	6
11	Рухова активність дорослих.	6
12	Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.	6
13	Методи визначення рухової активності.	6
14	Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні	6
15	Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	6
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		90

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спорту для всіх			
Теоретичні основи спорту для всіх як навчально-наукова дисципліна (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I- II
Система спорту для всіх як наукова проблема (4 год.)			
Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	III - IV
Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах (4 год.)			
Передумови формування спорту для всіх в Україні. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V - VI
Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні. (4 год.)			
Цілі системи спорт для всіх. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	VII
Функції системи спорт для всіх. (6 год.)			
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 36 год.	Всього: 17 балів		
Змістовий модуль 2. Практичні основи спорту для всіх.			
Структура системи спорт для всіх (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	IX
Рухомі активність і здоров'я. (6 год.)			
Рухомі активність дорослих. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	3	X
Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини. (6 год.)			
Методи визначення рухової активності. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XI - XII
Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні(6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XIII
Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» 64 год.)			
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XIV
Всього: 40 год.	Всього: 17 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 14 год.	Реферат	12	XV
Разом: 90 год.	Разом: 46 балів		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Основи теорії спорту для всіх” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Основи теорії спорту для всіх**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- залік;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	2	8	16	7	14
1.2. Робота на практичному занятті	3	4	12	4	12
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.5. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			45		43
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 88					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не					

більше 12 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	4
2.5. Участь у науковій студентській конференції	2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	10
Разом	12
Максимальна кількість балів за вибірові види роботи: 12	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	відмінно	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре		C	добре
64 – 74	задовільно		D	задовільно
60 – 63	задовільно		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.4. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																	Залік	Сума	
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2									ІНДЗ	не більше 100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК 1	T9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14	T 15	МК 2			
10		10		10		10		5	10		10		8		10				

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.5. Орієнтовний перелік питань до заліку.

1. Поняття «Гіпокінезія» і «Гіподинамія».
2. Поняття «Норма», «Оздоровча фізична культура», «Рухова активність».
3. Поняття «Фітнес».
4. Особливості кондиційного тренування.
5. Особливості рекреаційних і профілактично-оздоровчих занять.
6. Чинники, що обумовили виникнення спорту для всіх.
7. Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини.
8. Особливості організації вільного часу в країнах Західної Європи в XVII – XVIII ст
9. Методологічні принципи формування спорту для всіх.
10. Видові ознаки спорту для всіх
11. Визначення спорту для всіх.
12. Глобальна стратегія ВООЗ із харчування, рухової активності та здоров'я.
13. Європейські програми “Єврофіт”, “Спрінт” та “Компасс».
14. “Біла книга про спорт” та її характеристика.
15. Взаємодія МОК та спорту для всіх.
16. TAFISA та її основні напрямки діяльності.
17. Державна політика Фінляндії для розвитку спорту для всіх.
18. Фінську програму “Рухайся 30”.
19. Принципи німецького шляху до спорту для всіх.
20. Завдання французької асоціації “Спорт для всіх”.
21. Етапи сучасного спорту для всіх в Японії.
22. Основні шляхи для боротьби з гіпокінезією у Канаді.
23. Принципи організації фізкультурного руху в Радянському Союзі.
24. Основні причинами гальмування розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні.
25. Протиріччя та особливості гуманізації фізичного виховання і спорту
26. Передумови для формування системи спорту для всіх в Україні.
27. Напрями гуманізації процесу залучення населення до рухової активності.
28. Ознаки гармонійно розвинутої особистості.
29. «Вільна» людина за К.Роджерсом.
30. Основні вимоги до якості цілей.
31. Ієрархія цілей системи спорту для всіх в Україні

32. Потреби організму людини у руховій активності.
33. Первинні цілі для появи у людини бажання здійснювати рухову активність під час дозвілля для зміцнення здоров'я.
34. Первинні цілі для підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності.
35. Основні функції спорту для всіх.
36. Оздоровча функція спорту для всіх.
37. Соціальна функція спорту для всіх.
38. Економічна функція спорту для всіх.
39. Суб'єкти спорту для всіх.
40. Спортивні програми спорту для всіх.
41. Фітнес програми спорту для всіх.
42. Рекреаційні програми спорту для всіх.
43. Причини виникнення гіпокінезії.
44. Вплив гіпокінезії на функціональні системи організму дитини.
45. Залежність фізіологічних реакцій організму від величини добової рухової активності.
46. Методика А.Г. Сухарєва для оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків.
47. Наслідки гіпокінезії для здоров'я людини.
48. Взаємозв'язок фізичних навантажень з фізичними якостями людини в залежності від віку.
49. Норми рухової активності дорослої людини.
50. Загальну характеристику принципів спеціально організованої рухової активності
51. Принципи індивідуалізації та систематичності у спеціально організованій руховій активності.
52. Принципи поступовості та доступності у спеціально організованій руховій активності.
53. Принципи регулярності та орієнтації на належні норми у спеціально організованій руховій активності.
54. Поняття «потреби», «мотиви», «інтереси» як психологічні якості особистості.
55. Ієрархія потреб (за А. Маслоу).
56. Вплив сімейного виховання на формування мотивації рухомої активності..
57. Зовнішні фактори що впливають на формування мотивації рухомої активності.
58. Загальні методам опитування.
59. Анкета та її основні частини.
60. Види питань, що використовуються при складанні анкети.
61. Метод хронометражу.
62. Типи і види дозвілля
63. Метод моніторингу ЧСС.

64. Вимоги яким повинен відповідати соціальний проект.
65. Соціоінженерна діяльність.
66. Основні завдання Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
67. Структурні елементи Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
68. Функції Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
69. Необхідність підготовки фахівців масової фізкультурно-оздоровчої роботи в 80-90 роки минулого століття в Україні.
70. Знання якими повинен був володіти фахівець з масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
71. Вміння якими повинен був володіти фахівець з масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
72. Управлінська діяльність як соціальне явище.
73. Існуюча система підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні.
74. Принципи підготовки менеджерів спорту для всіх в сучасній Україні.
75. Перспективні шляхи підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Всеукраїнська акція «Спорт для всіх – спільна турбота. Відеоматеріали. <http://www.izmail-rada.gov.ua/2010-03-18-10-53-55/9066-2020-04-02-12-10-17>; (дата звернення 31.08.2020)
2. Спорт для всіх: як люди з вадами зору вчилися підкорювати SUP-дошки. Відеоматеріали. <https://www.youtube.com/watch?v=GjJlHaIGPq8> (дата звернення 31.08.2020)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.

- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій (термінологічний словник)

Адаптація – процес пристосування (звикання) організму, направлений на підтримку гомеостазу за умов існування, що змінюються.

Акселерація – прискорення темпів індивідуального розвитку в порівнянні з попередніми поколіннями: виявляється в прискоренні зростання і статевого дозрівання дітей і підлітків.

Анаболізм – сукупність хімічних процесів в організмі, направлених на утворення і оновлення кліток і тканин.

Антагоністи – м'язи, які в певному суглобовому русі протидіють, тягнуть ланку приблизно в протилежному напрямі.

"Біологічний годинник" – сукупність фізіологічних і фізико-хімічних внутріклітинних процесів, що характеризуються строгою періодичністю, які лежать в основі біологічних ритмів.

Біопсія – прижиттєве (звичайно пункційне) взяття шматочка тканини для мікроскопічного дослідження з діагностичним висновком.

Варіативність – один з основоположних способів чергування різноманітних засобів, методів і навантажень в процесі тренування, направлений на вдосконалення підготовленості спортсмена і зрештою на підвищення його результативності.

Взаємодія – узгоджена діяльність спортсменів в командних видах спорту, підпорядкована єдиному для всіх членів команди ланцюгу; у командних спортивних іграх надання гравцями один одному допомоги, підтримка, що підвищують ефективність атаки або оборони.

Витривалість – здатність протистояти стомленню, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний об'єм роботи за певний час

Відбір – відбір в команду – визначення складу команди для участі в змаганнях; здійснюється по спортивним результатам з урахуванням даних медико-біологічних і психологічних обстежень;

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і що полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до вихідного стану.

Відпочинок:

- активний відпочинок – форма відпочинку у вигляді рухової діяльності невеликого об'єму і інтенсивності; використання вправ, координаційна структура яких значно відрізняється від вправ, що викликали стомлення; сприяє ефективнішому відновленню працездатності в порівнянні з пасивним відпочинком;

- пасивний – форма відпочинку після напруженої діяльності з явним переважанням фізичної і інтелектуальної бездіяльності.

Впевненість – волюва якість, що виявляється в спокійному усвідомленні спортсменом своїх можливостей в процесі оволодіння майстерністю і переваги над суперниками в ході виступів в змаганнях.

Впрацювання – сукупність функціональних змін в організмі, що відбуваються в перехідний період від стану спокою до активної діяльності; перебудова діяльності фізіологічних систем, підвищення активності одних функцій і зниження інших, установка їх взаємодії на рівні, що забезпечує ефективне виконання робочих операцій.

Втома – суб'єктивне сприйняття специфічного відчуття стомлення, що виражається в бажанні припинити або зменшити фізичне навантаження.

Друге дихання – суб'єктивний стан, що виникає в період важкого фізичного стомлення і характеризується відчуттям полегшення; виникає у представників циклічних видів спорту, пов'язаних з проявом витривалості (біг, веслування, лижні гонки, плавання, їзда на велосипеді і т.п.).

Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, великий ступінь рухливості його ланок щодо один одного, що обумовлюється амплітудою руху в суглобі, яка, у свою чергу, залежить від будови суглоба, суглобової капсули, зв'язок, від сили і еластичності м'язів; дає можливість виконувати рухи з широкою амплітудою.

Гра – загальна назва змагання в спортивних іграх (зустріч, матч).

Дискваліфікація – позбавлення спортсмена або команди права брати участь в змаганнях, анулювання результату спортсмена або команди за серйозні порушення правил змагань, етичних норм; позбавлення з цієї ж причини тренера або судді права виконувати свої обов'язки;

Допуск до змагань – офіційний дозвіл на право участі спортсмена в змаганнях; оформляється на підставі медичного обстеження і положення про змагання.

Етика спортивна – система етичних правил поведінки спортсменів, тренерів, уболівальників в процесі змагання або його перегляду; строге дотримання правил змагань, чесна боротьба, пошана до суперників, суддів, глядачів, виконання спортивних ритуалів.

Здібності – сукупність якостей особи, відповідні об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності, що забезпечують успішне її виконання; у спорті мають значення як загальні здібності (що забезпечують відносну

легкість в оволодінні знаннями, уміннями, навиками і продуктивність в різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів в конкретній діяльності, виді спорту);

Змагання – процес, що характеризує тільки змагальну діяльність спортсменів, що не охоплює при цьому весь комплекс ін. видів діяльності, зв'язаних із спортивним змаганням: участь тренерів, суддів, організаторів, уболівальників, їх взаємовідношення і т. д..

Ініціативність – волюва якість, що виявляється в умінні спортсмена самостійно ухвалювати рішення, брати на себе керівну роль в яких-небудь діях в процесі тренування і змагань.

Інтервал відпочинку – час відпочинку між вправами, спробами, заняттями.

Кондиція – поняття, що визначає сукупність вимог (норми, стандарти) до стану підготовленості спортсмена, фізкультурника, використовуване в зарубіжній літературі, відповідає поняттям: «необхідна фізична підготовленість», в окремих випадках – «спортивна форма».

Метод тренування – сукупність способів роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких вирішуються конкретні завдання підвищення рівня спортивної підготовленості: виховуються необхідні якості, освоюються уміння і навики, відбувається пізнання закономірностей спортивної підготовки;

- метод тренування дистанційний – метод безперервної тривалої вправи;
- метод тренування інтервальний – виконання вправ із строго дозованими і наперед запланованими інтервалами відпочинку;
- метод тренування контрольний – виконання вправи з метою контролю за рівнем підготовленості спортсмена;
- метод кругового тренування – послідовне виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи; звичайно в круг включається 6-10 вправ («станцій»), які спортсмени проходять від 1 до 3 разів;
- метод тренування змінний – метод, що характеризується безперервним руховим режимом із зміною швидкості або потужності роботи або чергуванням вправ;
- метод тренування повторний – те ж, що інтервальний метод, але тривалість інтервалів відпочинку планується за самопочуттям спортсмена;
- метод тренування рівномірний – метод, що характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями;
- метод тренування змагання – використання змагань як засіб підвищення рівня підготовленості спортсмена.

Мотивація – сукупність мотивів, що визначають активність і цілеспрямованість тренувальної і змагання діяльності спортсмена.

Навантаження – дія на організм, що викликає додаткову функціональну активність (щодо спокою або іншого початкового рівня) і визначає ступінь подоланих труднощів.

Об'єм навантаження – сумарна кількість тренувальної роботи за одне заняття (день, тиждень, місяць, рік і т.д.), звичайно вимірюється в кілометрах або часі, числом певних вправ (комбінацій, пострілів, підходів до снаряда) і в ін. показниках.

Перетренованість – патологічний стан спортсмена, що характеризується значним зниженням рівня спортивної працездатності, негативними симптомами функціонального характеру в поєднанні з психічною депресією.

Підготовленість – стан спортсмена, набутий в результаті підготовки (фізичній, технічній, тактичній, психічній), що дозволяє досягти певних результатів в діяльності змагання.

План тренування – наперед намічена система заходів, пов'язана з проведенням тренувальних циклів різної тривалості, також наперед складений план проведення окремого тренувального заняття.

Положення про змагання – документ, що визначає характер, мету, завдання, програму і розклад змагання, керівництво ними, порядок виявлення переможців особистої і командної першості, нагородження учасників і інші організаційні питання.

Профілактика спортивних травм – попередження травматизму шляхом раціональної організації тренувального процесу, якісної розминки, використання захисних засобів, відновних заходів.

Психодіагностика спортивна – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає і розробляє методологічні основи і методи обстеження спортсменів із складанням їх психологічних характеристик, оцінки психічного стану, психічної підготовленості, а також соціально-психологічних особливостей спортивних команд.

Релаксація – стан розслаблення, зняття напруженості, що досягається мимоволі або під впливом фармакологічних препаратів.

Сенситивний період – віковий період, найбільш чутливий для дій, що характеризується оптимальними можливостями для прискореного розвитку якої-небудь сторони психіки або психомоторики (пам'яті, мислення, рухових навиків, фізичних якостей і ін.), а також навчання і виховання.

Суддівство – процес виконання суддями на спортивних змаганнях різноманітних функцій по організації і проведенню змагань, фіксації спортивних результатів, визначенню переможця, контролю за виконанням правил змагань і ін.

Техніка – система рухів, дій і прийомів спортсмена, найдоцільніше пристосована для вирішення основного спортивного завдання з найменшою витратою сил і енергії відповідно до його індивідуальних особливостей.

Толерантність – властивість особи, що виявляється в терпимості до різних думок, зовнішнім дій, у витривалості по відношенню до несприятливих емоційних чинників, в т.ч. пов'язаним з змагальною боротьбою.

Тренування – заняття (урок) з метою вдосконалення рухових навиків і умінь; структурне утворення тренувального процесу; у науковій і методичній літературі по фізичній культурі і спорту прийнято застосовувати термін

«тренувальне заняття» для диференціації двох значень слова «тренування» (тренування як процес підготовки спортсмена і тренування як окреме учбове заняття).

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практических рекомендаций. Киев: Олімп. л-ра. 2009. 530 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра. 2009. 279 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімп. л-ра. 2007. 111 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра. 2010. 248 с.
5. Литвиненко С.Н. Социально-педагогические основы спорта для всех. *IX Міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»* : тези доп. Київ: Олімп. л-ра. 2005. С. 589.
6. О развитии массового спорта в Германии. *Физическая культура и спорт*. 1998. №5. С.22 – 24.
7. Организация и состояния массового спорта в Японии. *Физическая культура и спорт*. 1999. №4. С.35 – 39.
8. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: зб. наук. пр.. Рівне: Літа. 2005. С. 3 – 7.
9. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. *Спортивна наука України*. 2008. №5. С. 9 – 22.
10. Спорт в Германии. [www. emigration.russie.ru](http://www.emigration.russie.ru)
11. Теорія і методика фізичного виховання : 2-х т. / заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімп. л-ра. 2008. 391 с.
12. Физкультура и спорт в Финляндии. [www. virtual.finland.fi sportexe](http://www.virtual.finland.fi/sportexe).

Допоміжна

1. Герасимова І. Г. Гуманізація професійної підготовки майбутніх менеджерів виробничої сфери: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. Київ. 2002. 19 с.
2. Жуляев В. М. Международное физкультурно-оздоровительное движение “Спорт для всех”. *Наука в олимпийском спорте*. 2000. Специальный выпуск. С. 41 – 47.
3. Золотов М. И. Экономика массового спорта: учебное пособие. Москва: Физическая культура. 2005. 300 с.
4. Дутчак М. В. Современные технологии государственного управления

развитием спорта для всех в Украине. *Материалы X Международного научного конгресса “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”*. Гданьск: Академия физического воспитания и спорта. 2006. С. 168 – 74.

7.4. Інформаційні ресурси

1. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» . <https://sportforall.gov.ua/> (дата звернення 31.08.2020)
2. Рівненський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» <http://www.sportforall.rv.ua/>; (дата звернення 31.08.2020)

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28