

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Проректор

“30”

08



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методика позашкільної роботи з фізичної культури

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Факультет фізичного виховання і спорту

Івано-Франківськ – 2021 рік

Робоча програма з **Методики позашкільної роботи з фізичної культури**

для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
2021 р.

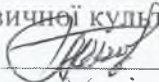
Розробники:

Луцький Василь Ярославович, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної Культури

Протокол від « 30 » серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури



(Богдан ЛІСОВСЬКИЙ)

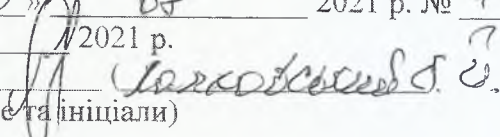
(підпис) (прізвище та ініціали)

« 30 » 08 2021 р.

Схвалено науково-методичною радою факультету.

Протокол від « 30 » 08 2021 р. № 1

« 30 » 08 2021 р.

Голова 

(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3,0	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка (шифр і назва)	Цикл професійної підготовки	
		Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання - (назва)	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,5 самостійної роботи студента – 2,8	Освітній ступінь: магістр	1-й	1-й
		Лекції	
		12 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні	
		__ год.	__ год.
		Самостійна робота	
60 год.	78 год.		
Індивідуальні завдання:			
__ год.			
Вид контролю:			
<u>Екзамен</u>			

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

для денної форми навчання – 47% : 53%

для заочної форми навчання – 13 % : 87%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування у студентів теоретичних, професійних знань і практичних навичок, що дають їм змогу самостійно організовувати й планувати позашкільну роботу з фізичної культури в позашкільних закладах освіти.

Формувати вміння організації роботи секцій з видів спорту; секцій загальної фізичної підготовки; масових спортивно-оздоровчих і спортивних заходів; туристичних походів; днів здоров'я; змагань.

Дати поняття змісту, методів і форм організації самостійної фізичної діяльності школярів у позакласній і позашкільній роботі.

Завдання: вивчення основних понять та ключових положень методики позашкільної роботи з фізичної культури.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- понятійний апарат методики позашкільної роботи з фізичної культури;
- види позакласних занять фізичними вправами;
- зміст, методи і форми організації самостійної фізичної діяльності школярів у позакласній і позашкільній роботі;
- основи методичної діяльності у позашкільних закладах освіти у сфері фізичної культури і спорту.

вміти:

- організовувати і проводити роботу секцій з видів спорту; секцій загальної фізичної підготовки;
- організовувати і проводити масові спортивно-оздоровчі і спортивні заходи;
- організовувати і проводити туристичні походи; дні здоров'я; змагання;
- володіти навичками раціонального застосування навчального і спортивного устаткування, аудіовізуальних засобів, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв і спеціальної апаратури в процесі різних видів занять.

Компетентності

Інтегральна компетентність

Здатність компетентно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері освіти, зокрема, фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується невизначеністю педагогічних умов та вимог організації освітнього процесу

Загальні компетентності:

ЗК-6 здатність приймати нестандартні рішення та вирішувати проблемні ситуації

Фахові компетентності

ФК-1 Володіння високим рівнем знань у сфері фізичної культури та рекреаційно-оздоровчої діяльності (з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями)

ФК-2 Здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури

ФК-5 Здатність налагоджувати зв'язки з особами, залученими до педагогічного, рекреаційно-оздоровчого та організаційно-управлінського процесів, з метою підвищення його ефективності

ФК-8 Здатність до формування в учнів (студентів) ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків

ФК-9 Здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності

ФК-11 Здатність розробляти цільові програми розвитку фізичної культури та туризму на різних рівнях з урахуванням природних і економічних особливостей регіону

ФК-17 Здатність направляти всі види своєї професійної діяльності на пропаганду здорового способу життя різних груп населення, на формування фізичної культури особистості, як комплексної, цілеспрямованої системи на основі міждисциплінарного підходу

Програмні результати навчання:

ПРН-2 Знати базові основи психології, педагогіки та розуміє загальні закономірності розвитку особистості, прояви особистісних якостей, вікові особливості учнів старшої школи, студентів та інших груп населення

ПРН-3 Знати психолого-педагогічні основи організації освітнього процесу у закладах загальної середньої та вищої освіти, нормативно-правове забезпечення професійної діяльності у фізичній культурі

ПРН-6 Розуміти застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення

ПРН-8 Вміти застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

ПРН-9 Вміти розробляти і реалізувати методики, технології і прийоми навчання, аналізувати результати процесу їх використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність, в тому числі в умовах інклюзії

ПРН-11 Вміти розробляти індивідуальні оздоровчо-рекреаційні програми для різного контингенту осіб та аналізувати їх ефективність, вносити в них відповідні корективи

ПРН-12 Вміти надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

ПРН-14 Вміти забезпечувати охорону життя і здоров'я учнівської та студентської молоді у навчально-виховному процесі та позашкільній діяльності

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами.

- 1.1 Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами.
- 1.2 Позакласні форми роботи в системі фізичного виховання учнів.
 - секції з видів спорту
 - гуртки (загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури).
 - спортивні змагання
 - масові спортивно-оздоровчі заходи (дні здоров'я, тематичні спортивні свята, конкурси і т.д).
- 1.3 Завдання системи позашкільних форм фізичного виховання.
- 1.4 Система спеціальних установ позашкільної освіти з фізичного виховання.
- 1.5 Зміст, методи і форми організації самостійної фізичної діяльності школярів у позакласній і позашкільній роботі.

Тема 2. Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури.

- 2.1 Поняття про позашкільну освіту. Закон України "Про позашкільну освіту".
- 2.2 Педагогіка позашкільної освіти з фізичної культури.
- 2.3 Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури:
 - дитячо-юнацькі спортивні школи
 - Палаці спорту
 - Палаці культури
 - дитячі екскурсійно-туристські станції
 - дитячі спортивні відділення при стадіонах та парках культури й відпочинку
 - літні дитячі бази відпочинку
 - спортивно-трудова база відпочинку
 - оздоровчі центри й інші організації.
- 2.4 Форми організації позашкільної освіти.
- 2.5 Типові навчальні плани для організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти.

Тема 3. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять фізичними і спортивними вправами.

- 3.1 Правила проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
- 3.2 Самоконтроль під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
- 3.3 Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики:
 - орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики без предметів;
 - орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики зі спортивним знаряддям;

- орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики в танцювальних ритмах.
- 3.4 Методичні рекомендації щодо ранкової гігієнічної гімнастики спортивного спрямування:
 - методичні рекомендації щодо силового варіанта проведення ранкової гігієнічної гімнастики;
 - орієнтовні комплекси силової гігієнічної гімнастики зі спортивним знаряддям;
 - методичні рекомендації щодо кросового варіанта проведення ранкової гігієнічної гімнастики;
 - рекомендовані вправи цільового спрямування для складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики.
- 3.5 Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять. Форми і зміст самостійних занять.
- 3.6 Організація самостійних занять фізичними вправами різної спрямованості. Гігієна самостійних занять.
- 3.7 Планування й керування самостійними заняттями.
- 3.8 Самоконтроль за ефективністю самостійних занять.

Тема 4. Методика організації роботи дитячих екскурсійно-туристських станцій.

- 4.1 Нормативно-правові основи формування туристської організації. Організаційні структури та документація.
- 4.2 Види діяльності туристської організації:
 - Спортивний напрям діяльності;
 - Організаційно-масовий напрям діяльності;
 - Екскурсійно-масовий напрям діяльності;
 - Навчально-методичний напрям діяльності.
- 4.3 Методика підготовки і проведення туристських заходів:
 - підготовка і проведення польових заходів (походи, експедиції, зльоти);
 - підготовка та проведення міських заходів (екскурсії, виставки, конференції);
 - підготовка і проведення змагань з туристського багатоборства;
 - методи психологічної роботи з групою.

Тема 5. Методика організації фізичного виховання в літніх базах відпочинку дітей.

- 5.1 Теоретичні основи функціонування дитячих закладів оздоровлення та відпочинку.
- 5.2 Нормативно-правове забезпечення діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку.
- 5.3 Основні види закладів відпочинку та оздоровлення дітей і підлітків.
- 5.4 Програмне забезпечення діяльності табору.
- 5.5 Основні функції літніх дитячих таборів:

- рекреативно-екологічна;
 - лікувально-оздоровча;
 - психотерапевтична;
 - соціокультурна;
 - розвивальну;
 - комунікативна;
 - пропедевтична;
 - компенсаторно-профілактична.
- 5.6 **Форми діяльності літніх оздоровчих таборів: інтелектуально-спортивні; спортивно-творчі; соціальні; сюжетно-рольові; організаційно-діяльні.**
- 5.7 **Система організації процесу фізичного виховання в ДОЗ:**
- спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, сонячні та повітряні ванни, купання);
 - загонова спортивно-оздоровча робота (ланкові і загонові спортивно-оздоровчі заняття, збори загонів із спортивною тематикою, прогулянки, екскурсії, походи, ігри на місцевості)
 - масова спортивна робота (спортивні конкурси, змагання з різних видів спорту, рухливі та спортивні ігри, змагання з багатоборства, турніри з настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок, товариські зустрічі, спартакіади)
 - навчально-тренувальні заняття гуртків (секцій), команд із різних видів спорту;
 - суспільно корисні форми праці (участь в облаштуванні майданчиків, ремонті інвентарю і т.п.);
 - агітаційно-пропагандистська оздоровча робота (про користь ранкової гімнастики, про кращих спортсменів, про Олімпійські ігри, про спортивні події в таборі, країні та світі, про нові рекорди, про види спорту і т. д).

Тема 6. Методика організації фізичного виховання в Палацах творчості школярів; Клубах, Будинках і Палацах культури; Палацах спорту.

- 6.1 **Форми фізичного виховання в Палацах творчості:**
- навчально-виховне заняття в різноманітних спортивних секціях згідно з програмами, затвердженими органами народної освіти;
 - змагання різного рівня;
 - військово-спортивні ігри та свята;
 - туристські свята, зльоти, змагання й подорожі;
 - спортивні свята й різноманітні змагання;
 - показові спортивні виступи;
 - конкурси пісні, танцю, вірша, розповіді, байки й інше на спортивну тематику;
 - лекції, семінари, доповіді з визначеної спортивно-оздоровчої тематики.
- 6.2 **Основні форми фізичного виховання в клубах, Будинках і Палацах культури:**
- спортивні секції:
 - танцювальні групи:

- ігри та спортивні розваги:
 - спортивні змагання:
 - епізодичні масові спортивно-оздоровчі заходи (свята, вечори, вікторини, конкурси, показові виступи юних спортсменів);
 - прогулянки, екскурсії й подорожі;
 - туристські секції;
 - змагання, зльоти;
 - лекції, семінари та практичні заняття з різноманітних засобів фізичної підготовки;
 - творчі зустрічі з батьками й таке інше.
- 6.3 Завдання та форми фізичного виховання в Палацах спорту:
- спортивні тренування;
 - заняття в спортивних секціях та групах загальнофізичної підготовки;
 - спортивні змагання;
 - спортивні свята, спортивні вечори;
 - показові виступи спортсменів перед батьками й іншими глядачами;
 - показові й комерційні змагання тощо.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	сем	с.р.		л	сем	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами.	14	2	2	10	12	1		11
Тема 2. Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури.	16	2	4	10	14	1	1	12
Тема 3. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять фізичними і спортивними вправами.	14	2	2	10	16	1	1	14
Тема 4. Методика організації роботи дитячих екскурсійно-туристських станцій.	16	2	4	10	18	1	1	16
Тема 5. Методика організації фізичного виховання в літніх базах відпочинку дітей.	14	2	2	10	15	1	1	13
Тема 6. Методика організації фізичного виховання в Палацах творчості школярів; Клубах, Будинках і Палацах культури; Палацах спорту.	16	2	4	10	15	1		14
Усього годин	90	12	18	60	90	6	4	80

5. Теми семінарських занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами	2
2	Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури	2
3	Форми організації позашкільної освіти. Типові навчальні плани для організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти.	2
4	Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять фізичними і спортивними вправами	2
5	Методика організації роботи дитячих екскурсійно-туристських станцій. Види діяльності туристської організації.	2
6	Методика підготовки і проведення туристських заходів	2
7	Методика організації фізичного виховання в літніх базах відпочинку дітей.	2
8	Методика організації фізичного виховання в Палацах творчості школярів; Клубах, Будинках і Палацах культури	2
9	Методика організації фізичного виховання в Палацах спорту	2
Всього		18

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами	1
4	Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять фізичними і спортивними вправами	1
5	Методика організації роботи дитячих екскурсійно-туристських станцій. Види діяльності туристської організації.	1
7	Методика організації фізичного виховання в літніх базах відпочинку дітей.	1
Всього		4

6. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика позашкільної роботи гуртка лікувальної фізичної культури.	1
	Методика організації тематичних спортивних свят	1
	Система спеціальних установ позашкільної освіти з фізичного виховання.	2
	Конспект змісту Закону України «Про фізичну культуру і спорт» в редакції від 19 травня 2015 р. / http://www.yurfact.com.ua/zminy-do-zakonodavstva-2015/zminy-vid-19-05-2015-do-zu-pro-fizychnu-kulturu-i-sport	1
	Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [Електронний ресурс]: Указ Президента України від 9.02.2016 р. № 42/2016. Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772 .	1
	Конспект Постанови «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від від 1 березня 2017 р. / http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF	1
	Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Geneva: World Health Organization; 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ [accessed 27 March 2021].	2
Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 194.	1	
2	Конспект Закону України "Про позашкільну освіту".	1
	Педагогіка позашкільної освіти з фізичної культури.	2
3	Конспект наказу «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України	2
	Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти у 2021/2022 навчальному році	3
	Корекційно-розвитковий складник (для осіб з особливими освітніми потребами)	2
4	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики без предметів.	2
	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики зі	2

	спортивним знаряддям.	
	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики в танцювальних ритмах.	2
	Вивчення мотивації до самостійних занять фізичною культурою.	2
	Гігієна самостійних занять.	2
5	Конспект Міжнародної «Хартії туризму»	1
	Конспект Закону України «Про туризм»	1
	Статут Федерації спортивного туризму України (ФСТУ)	1
	Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України	1
	Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) навчальних закладів України	1
6	Правила проведення змагань з техніки спортивного туризму та спортивних туристських походів «Спортивний туризм. Правила змагань»	1
	Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії Федерації спортивного туризму України - колегії суддів змагань туристських спортивних походів (МКК)	1
	Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму	1
	Класифікацію маршрутів туристських спортивних походів	1
	Рекомендації щодо складання звіту про туристсько-краєзнавчому подорожі з активними способами пересування груп учнівської молоді.	1
7	Конспект Державної Програми відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2016 року	2
	Конспект Типового Положення про дитячий оздоровчий заклад.	2
	Конспект Конвенції ООН «Про права дитини».	2
	Конспект Закону України «Про охорону дитинства».	2
	Конспект Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».	2
8	Методика проведення військово-спортивних ігор та свят	1
	Методика проведення показових спортивних виступів	1
	Методика проведення конкурсів пісні, танцю, вірша, розповіді, байки й інше на спортивну тематику	1
	Методика проведення творчих зустрічей з батьками та відомими спортсменами	1
	Методика проведення лекцій, семінарів, доповідей з визначеної спортивно-оздоровчої тематики	1
9	Складання конспекту заняття в спортивних секціях та групах загальнофізичної підготовки	1
	Складання конспекту заняття в групах загальнофізичної	2

	підготовки	
	Складання плану проведення спортивних змагань	1
	Складання плану проведення спортивного свята чи вечора	1
	Складання плану показових виступів юних спортсменів перед батьками й іншими глядачами	1
	Разом	60

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика позашкільної роботи гуртка лікувальної фізичної культури.	1
	Методика організації тематичних спортивних свят	1
	Система спеціальних установ позашкільної освіти з фізичного виховання.	2
	Конспект змісту Закону України «Про фізичну культуру і спорт» в редакції від 19 травня 2015 р. / http://www.yurfact.com.ua/zminy-do-zakonodavstva-2015/zminy-vid-19-05-2015-do-zu-pro-fizychnu-kulturu-i-sport	1
	Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [Електронний ресурс]: Указ Президента України від 9.02.2016 р. № 42/2016. Режим доступу: http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772 .	1
	Конспект Постанови «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від від 1 березня 2017 р. / http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF	1
	Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Geneva: World Health Organization; 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ [accessed 27 March 2021].	2
	Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 194.	2
2	Поняття про позашкільну освіту. Конспект Закону України "Про позашкільну освіту".	2
	Педагогіка позашкільної освіти з фізичної культури.	2
	Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури	2
3	Конспект наказу «Про затвердження Типових навчальних	2

	планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України	
	Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти у 2021/2022 навчальному році	2
	Корекційно-розвитковий складник (для осіб з особливими освітніми потребами)	2
4	Правила проведення ранкової гігієнічної гімнастики. Самоконтроль під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики.	2
	Організація самостійних занять фізичними вправами різної спрямованості. Гігієна самостійних занять.	2
	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики без предметів.	2
	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики зі спортивним зняттям.	2
	Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики в танцювальних ритмах.	2
	Вивчення мотивації до самостійних занять фізичною культурою.	2
	Гігієна самостійних занять.	2
5	Конспект Міжнародної «Хартії туризму»	2
	Конспект Закону України «Про туризм»	2
	Статут Федерації спортивного туризму України (ФСТУ)	2
	Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України	2
	Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) навчальних закладів України	2
6	Правила проведення змагань з техніки спортивного туризму та спортивних туристських походів «Спортивний туризм. Правила змагань»	2
	Класифікацію маршрутів туристських спортивних походів	2
	Рекомендації щодо складання звіту про туристсько-краєзнавчому подорожі з активними способами пересування груп учнівської молоді.	2
7	Нормативно-правове забезпечення діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку.	2
	Основні види закладів відпочинку та оздоровлення дітей і підлітків.	2
	Конспект Державної Програми відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2016 року	2
	Конспект Типового Положення про дитячий оздоровчий заклад.	2
	Конспект Конвенції ООН «Про права дитини».	2
	Конспект Закону України «Про охорону дитинства».	2

	Конспект Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».	1
8	Методика проведення військово-спортивних ігор та свят	2
	Методика проведення показових спортивних виступів	2
	Методика проведення творчих зустрічей з батьками та відомими спортсменами	2
	Методика проведення лекцій, семінарів, доповідей з визначеної спортивно-оздоровчої тематики	2
9	Складання конспекту заняття в спортивних секціях та групах загальнофізичної підготовки	2
	Складання плану проведення спортивних змагань	2
	Складання плану проведення спортивного свята чи вечора	2
	Складання плану показових виступів юних спортсменів перед батьками й іншими глядачами	2
	Разом	80

7. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання – виконання рейтингових індивідуальних завдань; 1 модульної контрольної роботи, 1 творчого завдання (Скласти індивідуальну систему тестування рівня фізичної підготовленості).

Для студентів заочної форми навчання – контрольна робота.

Індивідуально-консультативна робота

Індивідуально-консультативна робота з навчальної дисципліни “Методика позашкільної роботи з фізичної культури” здійснюється шляхом проведення періодичних консультацій для студентів викладачем (за окремим розкладом) у формі: індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль тощо.

Формами організації індивідуально-консультативної роботи є:

а) за засвоєнням теоретичного матеріалу: консультації: індивідуальні (запитання – відповідь) та групові (розгляд типових прикладів – ситуацій);

б) за засвоєнням практичного матеріалу: консультації індивідуальні і групові;

в) для комплексної оцінки засвоєння програмного матеріалу: індивідуальне здавання виконаних робіт.

8. Методи навчання

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:

– розповідь – для оповідної, описової форми розкриття навчального матеріалу;

– пояснення – для розкриття сутності певного явища, закону, процесу;

– бесіда – для усвідомлення за допомогою діалогу нових явищ, понять;

– ілюстрація – для розкриття предметів і процесів через їх символічне зображення (малюнки, схеми, графіки);

- практична робота – для використання набутих знань у розв'язанні практичних завдань;
- аналітичний метод – для мисленнєвого або практичного розкладу цілого на частини з метою вивчення їх суттєвих ознак;
- індуктивний метод – для вивчення явищ від одиничного до загального;
- дедуктивний метод – для вивчення навчального матеріалу від загального до окремого, одиничного;
- проблемний виклад матеріалу – для створення проблемної ситуації.

9. Методи контролю

Усний контроль у вигляді індивідуального та фронтального опитування. Письмовий контроль у вигляді контрольних робіт, самостійних письмових робіт (рейтингових індивідуальних завдань, практичних робіт), термінологічних диктантів, поточного тестування, аудиторної контрольної роботи.

Для студентів заочної форми навчання: захист контрольної роботи, тестування.

Підсумковий контроль – екзамен.

Програмові вимоги

1. Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури.
2. Дати визначення поняття про позашкільну освіту.
3. Основний зміст Закону України "Про позашкільну освіту".
4. Педагогіка позашкільної освіти з фізичної культури.
5. Загальна характеристика позашкільних організацій з фізичної культури.
6. Загальна характеристика дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
7. Загальна характеристика Палаців спорту.
8. Загальна характеристика Палаців культури.
9. Загальна характеристика дитячих екскурсійно-туристських станцій.
10. Загальна характеристика дитячих спортивних відділень при стадіонах та парках культури й відпочинку.
11. Загальна характеристика літніх дитячих баз відпочинку.
12. Загальна характеристика спортивно-трудова баз відпочинку.
13. Загальна характеристика оздоровчих центрів.
14. Форми організації позашкільної освіти.
15. Типові навчальні плани для організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти.
16. Правила проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
17. Самоконтроль під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
18. Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики без предметів;
19. Орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики зі спортивним знаряддям;
20. Орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики в танцювальних ритмах.
21. Методичні рекомендації щодо силового варіанта проведення ранкової гігієнічної гімнастики;

22. Орієнтовні комплекси силової гігієнічної гімнастики зі спортивним знаряддям;
23. Методичні рекомендації щодо кросового варіанта проведення ранкової гігієнічної гімнастики;
24. Рекомендовані вправи цільового спрямування для складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики.
25. Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять. Форми і зміст самостійних занять.
26. Організація самостійних занять фізичними вправами різної спрямованості.
27. Гігієна самостійних занять фізичними вправами.
28. Планування й керування самостійними заняттями фізичними вправами.
29. Самоконтроль за ефективністю самостійних занять фізичними вправами.
30. Нормативно-правові основи формування туристської організації. Організаційні структури та документація.
31. Види діяльності туристської організації.
32. Загальна характеристика спортивного напрямку діяльності туристської організації.
33. Загальна характеристика організаційно-масового напрямку діяльності туристської організації.
34. Загальна характеристика екскурсійно-масового напрямку діяльності туристської організації.
35. Загальна характеристика навчально-методичного напрямку діяльності туристської організації.
36. Методика підготовки і проведення туристських заходів.
37. Методика підготовки і проведення польових заходів (походи, експедиції, зльоти).
38. Методика підготовки і проведення міських заходів (екскурсії, виставки, конференції).
39. Методика підготовки і проведення змагань з туристського багатоборства.
40. Теоретичні основи функціонування дитячих закладів оздоровлення та відпочинку.
41. Нормативно-правове забезпечення діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку.
42. Основні види закладів відпочинку та оздоровлення дітей і підлітків.
43. Програмне забезпечення діяльності табору.
44. Основні функції літніх дитячих таборів (рекреативно-екологічна; лікувально-оздоровча; психотерапевтична; соціокультурна; розвивальну; комунікативна; пропедевтична; компенсаторно-профілактична).
45. Форми діяльності літніх оздоровчих таборів: інтелектуально-спортивні; спортивно-творчі; соціальні; сюжетно-рольові; організаційно-діяльні.
46. Система організації процесу фізичного виховання в ДОЗ.
47. Загальна характеристика спортивно-оздоровчих заходів в режимі дня (ранкова гімнастика, сонячні та повітряні ванни, купання).
48. Загальна характеристика загонової спортивно-оздоровчої роботи (ланкові і загонові спортивно-оздоровчі заняття, збори загонів із спортивною тематикою, прогулянки, екскурсії, походи, ігри на місцевості).

49. Загальна характеристика масової спортивної роботи (спортивні конкурси, змагання з різних видів спорту, рухливі та спортивні ігри, змагання з багатоборства, турніри з настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок, товариські зустрічі, спартакиади).
50. Загальна характеристика навчально-тренувальних занять гуртків (секцій), команд із різних видів спорту.
51. Загальна характеристика суспільно корисних форм праці (участь в облаштуванні майданчиків, ремонті інвентарю і т.п.;
52. Загальна характеристика агітаційно-пропагандистської оздоровчої роботи.
53. Форми фізичного виховання в Палацах творчості.
54. Основні форми фізичного виховання в клубах, Будинках і Палацах культури.
55. Завдання та форми фізичного виховання в Палацах спорту.

Формат тестових завдань поділяється на: завдання закритої форми із запропонованими відповідями, із яких вибирають одну правильну; завдання відкритої форми з вільно конструйованими відповідями.

Тестові завдання розрізняються за принципом побудови відповіді.

I. Тестові завдання з множинними відповідями "правильно – неправильно" передбачають, що відповіді або рішення можуть бути тільки правильними або неправильними. За ними тестується глибина знань, розуміння різних аспектів явищ, процесів тощо.

II. Тестові завдання на відтворення правильної послідовності, які потребують переструктурування даних або елементів будь-якої комбінації, використовуються в разі тестування вмінь та знань правильної послідовності дій (нормативної діяльності), алгоритмів діяльності, технологічних прийомів тощо, а також знань загальноприйнятих формулювань визначень, правил, законів, фрагментів нормативних документів та ін.

III. Тестові завдання відкритого типу передбачають вільні відповіді тестованих, є завданнями без запропонованих варіантів відповідей і використовуються для виявлення знань термінів, визначень, понять та ін.

Тестове завдання містить 20 тестових питань щодо перевірки знань основних категорій навчальної дисципліни.

За відповіді на тестову частину може бути виставлено від 0 до 10 балів:

10 балів виставляється у випадку, якщо студент правильно дав відповіді на 90–100 % тестів.

9 балів – якщо студент правильно дав відповіді на 80 – 89 % тестів.

8 балів – якщо студент правильно дав відповіді на 70 – 79 % тестів.

7 балів – якщо студент правильно дав відповіді на 60 – 69 % тестів.

6 балів – якщо студент правильно дав відповіді на 50 – 59 % тестів.

5 балів – якщо студент правильно дав відповіді на 40 – 49 % тестів.

4 бали – якщо студент правильно дав відповіді на 30 – 39 % тестів.

3 бали – якщо студент правильно дав відповіді на 20 – 29 % тестів.

2 бали – якщо студент правильно дав відповіді на 10 – 19 % тестів.

0-1 балів – якщо студент правильно дав відповіді менше ніж на 10 % тестів.

Зразок екзаменаційної роботи

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Освітній рівень магістр

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) Семестр 1
(назва)

Навчальна дисципліна **Методика позашкільної роботи з фізичної культури**

БІЛЕТ № 1

1. Дайте відповіді на тестові завдання:

1. Дитячий оздоровчий заклад (ДОЗ) – це:

- а) табір денного перебування розташований на базі шкіл та закладів освіти.
- б) позашкільний оздоровчий заклад, метою діяльності якого є реалізація права кожної дитини на повноцінний відпочинок, оздоровлення, забезпечення змістовного дозвілля, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб;
- в) контрольована програма для дітей та / або підлітків, що проводяться протягом літніх місяців в деяких країнах;
- г) всі відповіді є правильними.

2. Як правило, табірна зміна триває:

- а) 7-14 табірних днів;
- б) 15-20 табірних днів;
- в) 21 - 26 табірних днів;
- г) 27-28 табірних днів.

3. В організації життя дитячого колективу і вожатому, і вихователю необхідно спиратись на:

- а) власні знання, вміння;
- б) статут та план табору;
- в) фізичний розвиток дітей;
- г) ініціативу, самодіяльність дітей

4. Табір санаторного типу – це ...

- а) табори денного перебування розташовуються на базі шкіл та закладів освіти;
- б) табори денного перебування розташовуються на базі медичних центрів;
- в) табір, який функціонує з вечора п'ятниці до вечора неділі;
- г) табори організовані для підлітків від 12 до 17 років.

5. До якого виду роботи відноситься запропонований орієнтовний план заходів:
щоденне проведення ранкової гімнастики; проведення оздоровчих заходів; організація рухливих ігор та естафет.

- а) організаційна робота;
- б) оздоровча робота;
- в) спортивно-масова робота;
- г) навчально-тренувальна робота.

6. Основні відмінності туриста від екскурсанта:

- а) в організації відвідування іншої місцевості;
- б) метою подорожі;
- в) тривалості подорожі.

7. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
- навчальні, відбіркові, змагання з інваспорту;
 - першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади;
 - масового спорту, спорту для всіх;
 - матчеві (дружні) зустрічі, а також ті, які проводяться за спрощеною програмою.
8. За формою проведення туристичні мандрівки поділяються на:
- навчально-тренувальні збори;
 - туристичні експедиції;
 - планові мандрівки;
 - самодіяльні мандрівки.
9. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройденої відстані і кількість витрачених калорій?
- кардіо-тренажери;
 - трекери;
 - спірографи;
 - манометри.
10. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
- осіб молодіжного і середнього віку;
 - осіб з відхиленнями у здоров'ї;
 - осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
 - осіб, які мають середній рівень фізичної підготовленості.
2. Соціально-педагогічні, виховні та оздоровчі можливості дитячих оздоровчих закладів.
3. Зміст позашкільної роботи з фізичної культури в дитячих та юнацьких організаціях і рухах, що діють на території України (*Українська скаутська організація «Пласт», Спілка української молоді (СУМ), Українське дитячо-юнацьке товариство «СІЧ», дитячо-юнацька козака організація «Джура», дитячо-юнацька організація «Курінь», національно-патріотичні та освітньо-молодіжні товариства «Сокільський доріст»*).
4. Скласти комплекс силового варіанта ранкової гігієнічної гімнастики.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № _____ від « _____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ Лісовський Б.П.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____ Луцький В.Я.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Підсумкова оцінка з дисципліни згідно з Методикою переведення показників успішності знань студентів університету в систему оцінювання за шкалою ECTS конвертується в підсумкову оцінку за шкалою ECTS.

Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

«А» виставляється у разі, якщо студент:

- постійно готувався до занять та згідно з програмою дисципліни глибоко та всебічно розкривав зміст питань, які обговорювалися.
- показав вміння формулювати висновки та узагальнення за питаннями теми, здатність аналізувати навчальний матеріал;

- аргументовано та логічно викладав матеріал, володіє культурою мови;
- виявляв творчий підхід до виконання індивідуальних проектів і творчих завдань;
- акуратно оформлював завдання для самостійної роботи;
- виконав завдання модульного контролю.

«В» виставляється у разі, якщо студент:

- розкривав згідно з програмою дисципліни зміст питань, які обговорювалися;
- робив узагальнення та висновки з окремих питань; логічно викладав свої знання;
- виконував завдання для самостійної роботи;
- виконав завдання модульного контролю, але недостатньо використовував додаткову літературу, допускав під час усних відповідей чи письмового тестування окремі неточності.

«С» виставляється у разі, якщо студент:

- розкривав згідно з програмою дисципліни зміст питань, які обговорювалися;
- формулював висновки з окремих питань;
- брав участь у виконанні творчих завдань;
- виконував завдання для самостійної роботи;
- виконав завдання модульного контролю, але недостатньо використовував додаткову літературу, під час усних відповідей не досить повно й аргументовано викладав матеріал, а при письмовому тестуванні допускав окремі неточності, не проявив творчого підходу до виконання індивідуальних завдань.

«D» виставляється у разі, якщо студент:

- відповідав на окремі питання, які обговорювалися;
- формулював висновки з окремих питань;
- виконував завдання для самостійної роботи;
- виконав завдання модульного контролю, але допускав окремі неточності під час усних відповідей, тестування; не виявляв належної активності при обговоренні питань, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи; недостатньо використовував додаткову літературу; неохайно виконував індивідуальні завдання

«E» виставляється у разі, якщо студент:

- відповідав на окремі питання, які обговорювалися;
- виконував завдання для самостійної роботи;
- виконав завдання модульного контролю, але допускав окремі неточності під час усних відповідей, тестування; не виявляв належної активності при обговоренні усних питань, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи;
- недостатньо використовував додаткову літературу; неохайно виконував індивідуальні завдання; виконав не всі завдання для самостійної роботи

«FX» виставляється у разі, якщо студент:

- поверхнево розкривав зміст питань, які розглядалися;
- допускав суттєві помилки під час усних та письмових відповідей;
- поверхнево ознайомився з рекомендованою літературою;
- неохайно виконав завдання для самостійної роботи;
- не виявляв активності на заняттях при обговоренні питань;
- допускав окремі неточності під час усних відповідей (будуючи свою відповідь

на звичайному повторенні навчального матеріалу без його осмислення), тестування; не виявляв належної активності на заняттях, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи; недостатньо використовував основну та додаткову літературу; неохайно виконував індивідуальне завдання.

«F» виставляється у разі, якщо студент, відвідуючи заняття:

- поверхнево розкривав зміст питань, які розглядалися;
- допускав суттєві помилки під час усних та письмових відповідей, тестування;
- поверхнево ознайомився з рекомендованою літературою;
- не виконав завдання для самостійної роботи;
- не виявляв активності на заняттях при обговоренні питань;
- на підсумковому занятті не вмів навіть відтворити зміст окремих питань, передбачених програмою дисципліни;
- не виконав завдання модульного контролю.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Екзамен	Сума
C1 РП	C2 РП	C3 РП	C4 РП	C5 РП	C6 РП	C7 РП	C8 РП	C9 КР	СР	ДР	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
0,35									0,10	0,05	0,50	

C1, T2 ... C9 – навчальні заняття.

РП – робота на парах

КР – контрольна робота

СР – самостійна робота

ДР – додатковий результат

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу. https://d-learn.pnu.edu.ua/index.php?mod=course&action=ReviewOneCourse&id_cat=112&id_cou=4380
2. Варіанти завдань для самостійної та індивідуальної роботи студентів. https://d-learn.pnu.edu.ua/index.php?mod=course&action=ReviewOneCourse&id_cat=112&id_cou=4380
3. Варіанти контрольної роботи.
4. Варіанти теоретичних питань для самостійного вивчення.
5. Теоретичні питання для заліку.

14. Рекомендована література Базова

1. Мелентьев О.Б. Теорія і методика позашкільної освіти. Умань: „АЛМПІІ, 2013. 182 с. <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5238/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8.pdf>
2. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2013. 178 с. (власна бібліотека)
3. Цибульська В.В., Безверхня Г.В., уклад. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с. <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивно-підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf.
5. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В.Ю., Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник. Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с. <https://odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1291/UshkovskaSamostiyni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
6. Москаленко Н.В., Єлісеева Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с. (власна бібліотека)

Додаткова

1. Організація і особливості проведення рухливих ігор в позаурочних формах. Методика проведення змагань "Веселі старты" : лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика спортивних ігор (рухливі ігри)” для студентів спеціальності - 017 Фізична культура і спорт / підгот. Лібович Н. П. Львів, 2019. 9 с.
2. Програма для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів «Юні екскурсоводи» / за ред. Д.Г. Омельченко. К.: ІЗМН, 1996. 10 с.
3. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною

культурою і спортом: навчальний посібник. К.: Кондор, 2007. 164 с.

4. Халмурадов Б.Д. Безпека життєдіяльності. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях: Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 138 с.

5. Правила спортивних змагань з кіберспорту (електронного спорту). Режим доступу: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2020/pravila-kibersport.pdf.

Нормативні документи

1. Лист МОН від 17.08.2021 № 1/9-414 “Про організацію освітнього процесу в закладах позашкільної освіти у 2021/2022 навчальному році”.

2. Позашкільна освіта: сучасний стан і візія 2030. <https://ctdug.lviv.ua/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD-%D1%96-%D0%B2%D1%96%D0%B7%D1%96%D1%8F-2030/>

3. Закон України «Про позашкільну освіту». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 46, ст.393 у редакції № 1414-IX від 27.04.2021.

4. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 № 1124 «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 27.10.2014 за № 1340/26117.

5. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 року № 237. Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2006.

Інформаційні ресурси

1. <http://lib.pnu.edu.ua/> – Наукова бібліотека Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

2. <http://www.mon.gov.ua> – офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.

3. <http://www.osvita.org.ua> – освітній портал.

4. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського.