

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

декан факультету здоров'я та  
фізичного виховання

Сивохоп Е. М.

« 28 » 06 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ**

Рівень вищої освіти: **другий (магістерський) рівень**  
Галузь знань: **01 Освіта/Педагогіка**  
Спеціальність: **017 Фізична культура і спорт**  
Освітня програма: **Фізична культура і спорт**  
Статус дисципліни: **Вибіркова**  
Мова навчання: **Українська**

Ужгород 2024

Робоча програма «Методика занять спортом у дорослому віці» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

Розробник: **Бондарчук Н. Я.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**

протокол № 13 від « 27 » червня 2024 року

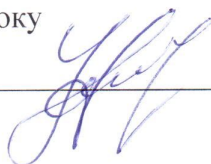
Завідувач кафедри



Маріонда І. І.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 12 від « 27 » червня 2024 року

Голова науково-методичної комісії



Філак Ф. Г.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників   | Розподіл годин за навчальним планом |                       |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
|   | Денна форма навчання                | Заочна форма навчання |
| Кількість кредитів ЄКТС – <b>4</b>  | Рік підготовки:                     |                       |
| Загальна кількість годин – <b>120</b>   | 1-й                                 | 1-й                   |
| Кількість модулів – <b>1</b>  | Семестр:                            |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2</b><br>аудиторних – <b>1</b><br>самостійної роботи студента – <b>1</b> | 1-й                                 | 1-й                   |
|   | Лекції:                             |                       |
|   | 14                                  | 12                    |
|   | Практичні (семінарські):            |                       |
|   | -                                   | -                     |
| Вид підсумкового контролю: <b>залік</b>   | Лабораторні:                        |                       |
|   | 28                                  | 2                     |
| Форма підсумкового контролю: <b>комп'ютерне тестування</b>  | Самостійна робота:                  |                       |
|   | 78                                  | 106                   |

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Методика занять спортом у дорослому віці**» є набуття здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня знань щодо методичних основ занять масовим аматорським спортом дорослими людьми першого і другого зрілого, а також літнього віку, практичних навичок організатора тренувального процесу в масовому спорті і тренера в різних видах спорту.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

*Загальних:*

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК-1);
- здатність до адаптації та діяльності в новій ситуації (ЗК-3);
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК-4);
- здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК-5);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК-7).

*Спеціальних (фахових, предметних):*

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень (СК-1);
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК-5);
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту (СК-6);
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту (СК-7);
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту (СК-8).

### 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Методика занять спортом у дорослому віці**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 2 – Педагогіка вищої школи;

ОК 1 – Ділова іноземна мова;

ОК 4 – Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки;

ОК 5 – Організація масових спортивних заходів та показових виступів;

ОК 8 – Методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти;

ОК 3 – Методологія і організація наукових досліджень;

ОК 6 – Допоміжні засоби у спортивному тренуванні;

ОК 7 – Основи управління галуззю фізичної культури і спорту та діяльністю фізкультурно-спортивної організації.

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня освіти, вивчення навчальної дисципліни «Методика занять спортом у дорослому віці» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

| Програмні результати навчання  | Шифр ПРН |
|--|----------|
| Аналіз особливостей, суперечностей і перспектив розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критичне осмислення проблеми у галузі та на межі галузей знань.                | ПРН1     |
| Прийняття ефективних рішень щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерування і порівняння альтернатив, оцінка ризиків та ресурсних потреб.                   | ПРН2     |
| Організація ефективної роботи колективу, спрямованої на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.                                       | ПРН8     |
| Аналіз сучасного стану і тенденцій розвитку національної системи фізичної культури і спорту.   | ПРН10    |
| Здійснення ефективного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять руховою активністю та спортивних тренувань. | ПРН11    |
| Виконання професійної діяльності з дотриманням чинних стандартів якості життя різних верств населення.   | ПРН14    |

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Методика занять спортом у дорослому віці»:

| Очікувані результати навчання   | Шифр ПРН |
|---|----------|
| Аналіз особливостей, суперечностей і перспектив розвитку сучасного масового спорту в дорослому віці, критичне осмислення наявного досвіду організації занять масовим спортом, складання індивідуальних програм кондиційного тренування.   | ПРН1     |
| Прийняття ефективних рішень щодо вирішення проблем у сфері масового спорту в дорослому віці, оцінка ризиків спеціальної рухової активності осіб другого зрілого та літнього віку.   | ПРН2     |
| Організація ефективних занять масовим спортом у груповій формі, спрямованих на подолання одноманітності їх змісту, забезпечення динамізму і багатоваріантності спеціальної рухової активності дорослих осіб різних вікових категорій, високого рівня реалізації індивідуальних можливостей кожної дорослої людини відповідно до її фізкультурно-спортивних інтересів. | ПРН8     |

|   |       |
|---|-------|
| Аналіз сучасного стану і тенденцій розвитку масового спорту в Україні.  | ПРН10 |
| Здійснення ефективного планування спортивно-оздоровчих тренувань, граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень дорослого населення різних вікових категорій; володіння педагогічними навичками проведення загальнооздоровчих, розвиваючих, профілактичних, відновлювальних занять фізичною культурою і спортом. | ПРН11 |
| Організація спеціальної рухової активності осіб першого і другого зрілого та літнього віку з дотриманням чинних стандартів якості життя.  | ПРН14 |

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни «Методика занять спортом у дорослому віці» є:

- виконання індивідуальних і групових письмових завдань;
- виконання і захист лабораторних занять;
- виконання самостійної роботи;
- модульна контрольна робота;
- залік.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

**Форми поточного контролю:** перевірка конспектів лекцій; оцінювання участі в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

**Форми модульного контролю:** комп'ютерне тестування.

**Форми підсумкового семестрового контролю:** залік.

### Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

| Поточне оцінювання |             |             |             |             |             |             |                    | Сума балів |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|------------|
| Теми: 1-10         | Теми: 11-17 | Теми: 18-31 | Теми: 32-38 | Теми: 39-41 | Теми: 42-49 | Теми: 50-63 | Модульний контроль | 100        |
| 5                  | 10          | 10          | 5           | 5           | 5           | 10          | 50                 |            |

### Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

| Поточне оцінювання |             |             |             |             |             |                    | Сума балів |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|------------|
| Теми: 1-17         | Теми: 18-31 | Теми: 32-38 | Теми: 39-41 | Теми: 42-49 | Теми: 50-63 | Модульний контроль | 100        |
| 10                 | 10          | 10          | 5           | 5           | 10          | 50                 |            |

Модульне поточне оцінювання проводиться під час навчання. Оцінка складається з оцінок за участь в обговоренні проблемних питань за темами лекцій, за звіти про виконані індивідуальні чи групові письмові завдання, презентації виконаних індивідуальних чи групових письмових завдань, за допуск до лабораторних занять, виконання їх завдань і захист. Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 50 балів.

## Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

| Види діяльності здобувача вищої освіти                                  | Кількість | Максимальна кількість балів (сумарна) |
|---|-----------|---------------------------------------|
| Участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття      | 3         | 5                                     |
| Звіт про виконане індивідуальне чи групове письмове завдання            | 3         | 10                                    |
| Презентація виконаного індивідуального чи групового письмового завдання | 4         | 10                                    |
| Лабораторні заняття (допуск, виконання, захист)                         | 28 / 2    | 10                                    |
| Самостійна робота   | 78 / 106  | 15                                    |
| Модульна контрольна робота  | 1         | 50                                    |
| <b>Разом</b>  |           | 100                                   |

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання виконання роботи є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 50 балів.

### Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

За підсумковим семестровим контролем здійснюється оцінювання студентів, які за результатами поточного оцінювання та модульного контролю набрали менш ніж 60 балів. За допомогою комп'ютерного тестування в рамках підсумкового семестрового контролю оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою, яка виставляється здобувачу вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Підсумковий семестровий контроль за першим модулем здійснюється у формі заліку із застосуванням комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання на заліку є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Залік зараховується студенту, який набрав у сумі від 25 до 50 балів. Оцінки студентам за результатами підсумкового семестрового контролю виставляються на основі загальної шкали оцінювання (рейтингової, національної та ECTS).

**Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

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

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Лекційні заняття

##### *Денна форма навчання*

**Тема 1.** Масовий спорт у дорослому віці: мета, завдання, принципи.

**Тема 2.** Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.

**Тема 3.** Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.

**Тема 4.** Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

**Тема 5.** Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.

**Тема 6.** Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.

**Тема 7.** Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.

##### *Заочна форма навчання*

**Тема 1.** Масовий спорт у дорослому віці. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.

**Тема 2.** Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.

**Тема 3.** Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

**Тема 4.** Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.

**Тема 5.** Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.

**Тема 6.** Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.

#### Лабораторні заняття

##### *Денна форма навчання*

**Тема 1.** Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.

**Тема 2.** Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.

**Тема 3.** Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.

**Тема 4.** Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.

**Тема 5.** Організація тренувальної роботи в підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.

**Тема 6.** Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.

**Тема 7.** Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.

**Тема 8.** Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.

**Тема 9.** Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.

**Тема 10.** Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.

**Тема 11.** Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.

**Тема 12.** Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.

**Тема 13.** Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).

**Тема 14.** Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.

#### *Заочна форма навчання*

**Тема 1.** Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

#### **Самостійна робота**

##### *Денна форма навчання*

**Тема 1.** Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їх вплив на заняття масовим спортом.

**Тема 2.** Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їх вплив на заняття масовим спортом.

**Тема 3.** Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 4.** Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 5.** Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 6.** Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.

**Тема 7.** Стомлення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

**Тема 8.** Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

**Тема 9.** Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.

**Тема 10.** Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.

**Тема 11.** Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.

**Тема 12.** Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 13.** Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 14.** Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 15.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.

**Тема 16.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з

акцентуванням уваги на вправах силового та швидко-силового характеру.

**Тема 17.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.

**Тема 18.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 19.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 20.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 21.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.

**Тема 22.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.

**Тема 23.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.

**Тема 24.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 25.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.

**Тема 26.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.

**Тема 27.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.

**Тема 28.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.

**Тема 29.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.

**Тема 30.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.

**Тема 31.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 32.** Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.

**Тема 33.** Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.

**Тема 34.** Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.

**Тема 35.** Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.

**Тема 36.** Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

**Тема 37.** Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.

**Тема 38.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.

**Тема 39.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

**Тема 40.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.

### *Заочна форма навчання*

**Тема 1.** Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їх вплив на заняття масовим спортом.

**Тема 2.** Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їх вплив на заняття масовим спортом.

**Тема 3.** Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.

**Тема 4.** Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.

**Тема 5.** Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 6.** Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 7.** Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.

**Тема 8.** Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.

**Тема 9.** Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.

**Тема 10.** Стомлення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

**Тема 11.** Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.

**Тема 12.** Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.

**Тема 13.** Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.

**Тема 14.** Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.

**Тема 15.** Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.

**Тема 16.** Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 17.** Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 18.** Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.

**Тема 19.** Організація тренувальної роботи в підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.

**Тема 20.** Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.

**Тема 21.** Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.

**Тема 22.** Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.

**Тема 23.** Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.

**Тема 24.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.

**Тема 25.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з

акцентуванням уваги на вправах силового та швидко-силового характеру.

**Тема 26.** Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.

**Тема 27.** Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.

**Тема 28.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 29.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 30.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 31.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.

**Тема 32.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.

**Тема 33.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.

**Тема 34.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 35.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.

**Тема 36.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.

**Тема 37.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.

**Тема 38.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.

**Тема 39.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.

**Тема 40.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.

**Тема 41.** Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.

**Тема 42.** Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.

**Тема 43.** Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.

**Тема 44.** Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.

**Тема 45.** Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.

**Тема 46.** Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).

**Тема 47.** Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.

**Тема 48.** Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.

**Тема 49.** Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.

**Тема 50.** Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.

**Тема 51.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я.

**Тема 52.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.

**Тема 53.** Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

| Назви тем  | Кількість годин |        |                         |             |                      |                   |        |        |                         |             |                      |                   |
|--|-----------------|--------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------------|--------|--------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------------|
|  | Форма навчання  |        |                         |             |                      |                   |        |        |                         |             |                      |                   |
|  | Денна           |        |                         |             |                      |                   | Заочна |        |                         |             |                      |                   |
|  | Всього          | Лекції | Практичні (семінарські) | Лабораторні | Індивідуальна робота | Самостійна робота | Всього | Лекції | Практичні (семінарські) | Лабораторні | Індивідуальна робота | Самостійна робота |
| 1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їх вплив на заняття масовим спортом.            | 2               | -      | -                       | -           | -                    | 2                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їх вплив на заняття масовим спортом.                    | 2               | -      | -                       | -           | -                    | 2                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 3. Масовий спорт у дорослому віці. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.   | -               | -      | -                       | -           | -                    | -                 | 2      | 2      | -                       | -           | -                    | -                 |
| 4. Масовий спорт у дорослому віці: мета, завдання, принципи.   | 2               | 2      | -                       | -           | -                    | -                 | -      | -      | -                       | -           | -                    | -                 |
| 5. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку. | 2               | -      | -                       | 2           | -                    | -                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 6. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.                                  | 2               | -      | -                       | 2           | -                    | -                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 7. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.                      | 1               | -      | -                       | -           | -                    | 1                 | 1      | -      | -                       | -           | -                    | 1                 |
| 8. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.           | 1               | -      | -                       | -           | -                    | 1                 | 1      | -      | -                       | -           | -                    | 1                 |
| 9. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.                           | 2               | -      | -                       | -           | -                    | 2                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 10. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.  | 2               | -      | -                       | -           | -                    | 2                 | 2      | -      | -                       | -           | -                    | 2                 |
| 11. Рухова активність дорослої людини як основа занять спортом.  | 2               | 2      | -                       | -           | -                    | -                 | -      | -      | -                       | -           | -                    | -                 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.                            | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 13. Стомлення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 14. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 15. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 16. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 17. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 18. Організаційні основи масового спорту. Кондиційне тренування та складання індивідуальних програм.  | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 19. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять. | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 20. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 21. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 22. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 23. Організація тренувальної роботи в підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.  | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 24. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.   | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.   | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 26. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.   | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 27. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.   | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 28. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.                   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 29. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидко-силового характеру.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 30. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 31. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.                                   | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 32. Методичні основи масових занять видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.                         | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 33. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку. | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 34. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.  | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 35. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.                   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 36. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.                | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 37. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.                    | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.               | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 39. Методичні основи масових занять фітнесом та спортивним туризмом.   | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 40. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.                | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 41. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.                 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 42. Методичні основи масових занять ігровими видами спорту.  | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 43. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.                         | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 44. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.                            | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 45. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.                          | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 46. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.                           | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 47. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.                     | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 48. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.             | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 49. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 50. Специфіка дозування та контролю фізичних навантажень при заняттях масовим спортом у дорослому віці.                          | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 51. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом. | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 52. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.   | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |

|   |     |    |   |    |   |    |     |    |   |   |   |     |
|---|-----|----|---|----|---|----|-----|----|---|---|---|-----|
| 53. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.   | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 54. Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.   | 2   | -  | - | 2  | - | -  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 55. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).   | 2   | -  | - | 2  | - | -  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 56. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.  | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 57. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.                                    | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 58. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.   | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 59. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.  | 2   | -  | - | 2  | - | -  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 60. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.  | -   | -  | - | -  | - | -  | 2   | -  | - | 2 | - | -   |
| 61. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою. Всесвітньої організації охорони здоров'я. | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 62. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.   | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| 63. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.  | 2   | -  | - | -  | - | 2  | 2   | -  | - | - | - | 2   |
| <b>Всього годин</b>   | 120 | 14 | - | 28 | - | 78 | 120 | 12 | - | 2 | - | 106 |

### 6.3. Теми лабораторних занять

| Назва теми   | Кількість годин на різних формах навчання |          |
|--|---|----------|
|  | Денна                                     | Заочна   |
| 1. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.   | 2   | -        |
| 2. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.  | 2   | -        |
| 3. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.  | 2   | -        |
| 4. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять.             | 2   | -        |
| 5. Організація тренувальної роботи в підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.  | 2   | -        |
| 6. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.   | 2   | -        |
| 7. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.  | 2   | -        |
| 8. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.  | 2   | -        |
| 9. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.  | 2   | -        |
| 10. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.   | 2   | -        |
| 11. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.   | 2   | -        |
| 12. Методичні основи дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей дорослої людини при заняттях масовим спортом.  | 2   | -        |
| 13. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).  | 2   | -        |
| 14. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.   | 2   | -        |
| 15. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням. | -   | 2        |
| <b>Разом</b>   | <b>28</b>                                 | <b>2</b> |

#### 6.4. Самостійна робота

| Назва теми  | Кількість годин на різних формах навчання |        |
|---|---|--------|
|   | Денна                                     | Заочна |
| 1. Вікові особливості першого і другого зрілого віку та процеси інволюції в організмі. Їх вплив на заняття масовим спортом.   | 2   | 2      |
| 2. Вікові особливості літнього та похилого віку та феномен старіння організму. Їх вплив на заняття масовим спортом.   | 2   | 2      |
| 3. Освітні, оздоровчі та виховні завдання масового спорту. Відмінності у завданнях масового спорту для людей зрілого та похилого віку.                                  | -   | 2      |
| 4. Принципи спортивної діяльності дорослого населення та їх використання в сучасному масовому спорті.   | -   | 2      |
| 5. Принцип гармонійного розвитку як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.   | 1   | 1      |
| 6. Принцип зв'язку з професійною діяльністю як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.  | 1   | 1      |
| 7. Принцип індивідуалізації як важливий принцип спортивної діяльності дорослого населення в масовому спорті.  | 2   | 2      |
| 8. Загальні основи рухової діяльності дорослої людини.  | 2   | 2      |
| 9. Спортивна рухова активність як різновид спеціальної рухової активності. Визначення гігієнічної норми рухової активності дорослої людини.                             | -   | 2      |
| 10. Стоплення як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.   | 2   | 2      |
| 11. Зниження показників фізичної працездатності як специфічний прояв рухової активності в дорослому віці.   | 2   | 2      |
| 12. Цілі, умови та особливості нормування рухової активності у зрілому віці.  | 2   | 2      |
| 13. Загальна характеристика напрямів і видів занять масовим спортом для дорослого населення.  | 2   | 2      |
| 14. Використання змагальної форми при організації та проведенні тренувальних занять у масовому спорті.  | 2   | 2      |
| 15. Основи вибору організаційних форм занять масовим спортом. Специфіка проведення організованих і самостійних, індивідуальних, групових і масових тренувальних занять. | -   | 2      |
| 16. Методи та прийоми тренувальної роботи у підготовчому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.   | 2   | 2      |
| 17. Методи та прийоми тренувальної роботи в основному періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.  | 2   | 2      |
| 18. Методи та прийоми тренувальної роботи в підтримуючому періоді кондиційного тренування при заняттях з дорослими людьми.  | 2   | 2      |
| 19. Організація тренувальної роботи в підготовчому, основному та підтримуючому періодах кондиційного тренування.  | -   | 2      |
| 20. Шляхи та прийоми досягнення максимального тренувального ефекту в основному періоді кондиційного тренування.   | -   | 2      |
| 21. Визначення ступеня тренувального ефекту при плануванні, організації, проведенні, підведенні підсумків кондиційного тренування.                                      | -   | 2      |
| 22. Принципи розробки різних варіантів індивідуальних програм кондиційного тренування.  | -   | 2      |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 23. Вибір фізичних вправ при складанні індивідуальних програм кондиційного тренування.   | - | 2 |
| 24. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах циклічного характеру.                     | 2 | 2 |
| 25. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування з акцентуванням уваги на вправах силового та швидкісно-силового характеру. | 2 | 2 |
| 26. Розробка індивідуальних програм кондиційного тренування за комплексною методикою.  | 2 | 2 |
| 27. Методичні основи формування техніки фізичних вправ на тренувальних заняттях у масовому спорті.                                     | - | 2 |
| 28. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчою ходьбою з людьми зрілого та літнього віку.   | 2 | 2 |
| 29. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивно-оздоровчим бігом із людьми зрілого та літнього віку.    | 2 | 2 |
| 30. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять плаванням із людьми зрілого та літнього віку.                     | 2 | 2 |
| 31. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ходьбою і бігом на лижах із людьми зрілого віку.                  | 2 | 2 |
| 32. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять велосипедним спортом із людьми зрілого віку.                      | 2 | 2 |
| 33. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять ковзанярським спортом із людьми зрілого віку.                     | 2 | 2 |
| 34. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять фітнесом із людьми зрілого та літнього віку.                      | 2 | 2 |
| 35. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять спортивним туризмом із людьми зрілого віку.                       | 2 | 2 |
| 36. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять баскетболом із людьми зрілого віку.                               | 2 | 2 |
| 37. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять футболом із людьми зрілого віку.                                  | 2 | 2 |
| 38. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять волейболом із людьми зрілого віку.                                | 2 | 2 |
| 39. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять гандболом із людьми зрілого віку.                                 | 2 | 2 |
| 40. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять великим тенісом із людьми зрілого віку.                           | 2 | 2 |
| 41. Методичні основи та загальні вимоги до проведення масових занять бадмінтоном із людьми зрілого та літнього віку.                   | 2 | 2 |
| 42. Загальна характеристика основних складових фізичного навантаження.   | 2 | 2 |
| 43. Основи планування граничних та оптимальних рівнів фізичних навантажень для дорослого населення при заняттях масовим спортом.       | - | 2 |
| 44. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб першого і другого зрілого віку.         | 2 | 2 |
| 45. Визначення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень при заняттях масовим спортом осіб літнього віку.                          | 2 | 2 |
| 46. Визначення потенційного оптимального рівня фізичних навантажень на прикладі одного з видів спорту (обраного виду спорту).          | - | 2 |
| 47. Основи загального планування фізичних навантажень для групових занять масовим спортом.   | 2 | 2 |

|  |           |            |
|--|-----------|------------|
| 48. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях видами спорту, заснованими на руховій активності аеробної спрямованості.                                   | 2         | 2          |
| 49. Особливості загального планування фізичних навантажень при заняттях ігровими видами спорту.  | 2         | 2          |
| 50. Педагогічний контроль і самоконтроль при дозуванні фізичних навантажень.   | -         | 2          |
| 49. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами визначення максимального резерву частоти серцевих скорочень за методикою Всесвітньої організації охорони здоров'я. | 2         | 2          |
| 50. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами проб із дозованим фізичним навантаженням.  | 2         | 2          |
| 51. Контроль оптимальності фізичних навантажень за результатами Гарвардського степ-тесту і тесту Купера.   | 2         | 2          |
| <b>Разом</b>   | <b>78</b> | <b>106</b> |

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «**Методика занять спортом у дорослому віці**» передбачає використання такого інструментарію як робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи. Здобувачі вищої освіти мають вільний доступ до студентської бібліотеки, зокрема до її книжкових фондів і читальних залів, віртуального навчального середовища Moodle та Google Meet, навчальних і робочих планів через платформу Інфо-центру, графіків навчального процесу, навчально-методичних комплексів дисциплін, програм педагогічної та іншої практики, дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій до лабораторних занять та самостійної роботи.

Основним технічним засобом вивчення навчальної дисципліни «Методика занять спортом у дорослому віці» є персональний комп'ютер (ноутбук).

Найважливішим інструментом програмного забезпечення дистанційного навчання і джерелом відеокommунікації зі студентами є сервіс віртуального навчального середовища Google Meet, що використовується для проведення лекційних і лабораторних занять у режимі відео-телефонного зв'язку. Сервіс підтримує демонстрацію робочого стола одного користувача для інших, до нього можуть одночасно бути додані до 100 учасників відеозв'язку. Для участі не потрібна додаткова реєстрація, достатньо мати обліковий запис у мережі Google. За стосуюнок Google Meet ефективно працює як на персональному комп'ютері (ноутбуці), так і на смартфоні або планшеті.

## 8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навч. посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2013. 231 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Фізична рекреація: навч. посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.
4. Рухова активність і здоров'я різних верств населення: метод. вказівки. Упоряд.: Є. В. Селіванов, М. Г. Почерніна. Харків: Харківський національний медичний університет, 2016. 24 с.
5. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник. Умань: Візаві, 2014. 220 с.

### Допоміжна література

1. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г. Фізкультура і спорт у сучасних умовах. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки*: Матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Київ, 2015. С. 3-9.
2. Долгієр А. І. Розвиток масового спорту в Україні. У кн.: *Студент. Здоров'я. Спорт*: зб. наук. праць. Дніпро: Нова Ідеологія, 2019. 122 с. С. 33-37.
3. Журба М. А. Правові засади масового спорту в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: *Право*. 2016. Вип. 41. Том 2. С. 26-28.
4. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
5. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. *Державне управління: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 39-44.
6. Рибалко П. Ф., Жуков В. Л., Красілов А. Д. Самостійне оздоровче тренування: навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету ім. А. Макаренка, 2017. 106 с.
7. Турка Р. О. Активізація оздоровчої рухової активності населення з використанням спортивно-масових заходів системи спорту для всіх. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Спец.: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури ім. І. Боберського, 2019. 247 с.
8. Турка Р. О. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. *Науковий часопис Нац. пед. ін-ту ім. М. Драгоманова*. Київ, 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.