

КІНДРАТ В.К.
ЛИТВИНЕНКО С.А.
КІНДРАТ П.В.
КАШУБА А.А.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

ТЕЗИ ВІДПОВІДЕЙ ДО ПИТАНЬ ГАРАНТОВАНОГО РІВНЯ ЗНАТЬ



НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

**Кіндрат В.К.
Литвиненко С.А.
Кіндрат П.В.
Кашуба А.А.**

**«ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ»
(тези відповідей до питань гарантованого рівня знань)**

Навчальний посібник

Рівне – 2018

УДК 796/799 (075.8)

ББК 75.1я73

К 41

Кіндрат В.К., Литвиненко С.А., Кіндрат П.В., Кашуба А.А.
Організація і методика спортивно-масової роботи (тези відповідей до питань гарантованого рівня знань): Навчальний посібник. – Рівне: РВВ «СОМ-ЦЕНТР», 2018. – 134с.

Рецензенти:

Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Східноєвропейського університету ім. Лесі Українки;

Петренчук М.В. – директор КЗ "Обласний центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" Рівненської обласної ради, голова відділення Національного олімпійського комітету в Рівненській області; Заслужений працівник фізичної культури та спорту, майстер спорту.

Посібник містить стислу інформацію про систему управління, організацію та проведення масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з різними верствами населення.

Посібник адресовано викладачам вищих навчальних закладів освіти, які готують фахівців для сфери фізичного виховання і спорту, аспірантам, магістрантам, студентам, слухачам післядипломного навчання та підвищення кваліфікації.

Посібник може бути використаний у практичній роботі керівництва та спеціалістів центральних і місцевих органів виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту, центрами фізичної культури та первинними фізкультурними організаціями.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Рівненського державного гуманітарного університету (протокол № 5 від 31.05. 2018р.)

ПЕРЕДМОВА

Українська держава дбає про гармонійний розвиток особистості своїх громадян і це задекларовано у Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI ст., Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, де зазначено, що в Україні виховання розвиненої, фізично здорової особистості визначено як завдання загальнонаціонального характеру. При цьому проблема розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту розглядається як найбільш ефективний та економічно вигідний спосіб профілактики захворювань, зміцнення генофонду і вирішення соціальних проблем.

Фізична культура, як і культура в цілому, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості. Часто терміном «*Фізична культура*» називають процес, який спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом використання цілющих сил природи, особистої і загальної гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Загалом, здоров'я нації – є категорією як економічною, так і політичною, яка визначає соціальну стабільність країни. Одним з основних напрямків збереження здоров'я є фізкультурна освіта різних верств населення. На заняттях фізичною культурою можна навчитися не тільки умінням та навичкам правильно рухатися і виконувати певний набір фізичних вправ, але й оволодіти знаннями по самоконтролю показників здоров'я. Саме тому фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем у сфері якого вирішується широке коло завдань, від особистих до державних і загальнолюдських.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особливості.

До поняття «фізична культура» відноситься також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій та науково-методична база.

Цінності фізичної культури спрямовані на розвиток

особистості. Її ідеалом є фізично, морально і психічно здорова особистість, яка здатна реалізувати себе і приносити користь людям.

Зміст фізичної культури полягає у високій руховій активності, фізичному здоров'ї і нормальному фізичному розвитку, розвитку самостійності, ініціативи, волі, мислення, моральних і фізичних якостей.

Механізм розвитку фізичної культури – інновації, які включають в себе сучасні форми організації навчального процесу з використанням інформаційно-діагностичних технологій і між предметних зв'язків; критерії, які ґрунтуються на результатах комплексного моніторингу показників здоров'я; методик розрахунку потреб, завантаженості і комфортності спортивних споруд, економічної ефективності затрат на фізичну культуру; менеджмент і маркетинг в сфері організації фізкультурно-оздоровчих, спортивних та туристичних послуг та просування їх на ринок праці.

Основними **завданнями** фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі **функції**:

- відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Основними **засобами фізичної культури** є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби,

як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. Саме у комплексному поєднанні різноманітності засобів – головна запорука успіху при виконанні завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість і ефективність використання відповідних засобів та визначається побутовими і службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті.

Найпоширенішими є наступні **форми занять** фізичними вправами:

- уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів;
- самостійні заняття;
- заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

Сфери впровадження фізичної культури і спорту є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними **показниками стану розвитку фізичної культури** в державі, регіоні чи організації є:

- ❖ стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- ❖ рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- ❖ наявність відповідних організаційних структур;
- ❖ кількість фізкультурників і спортсменів;
- ❖ наявна матеріальна база;
- ❖ рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- ❖ рівень спортивних досягнень окремих осіб та збірних команд.

Масова фізкультурно-оздоровча і спортивна робота є частиною фізичної культури суспільства і являє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини на всіх етапах її життя.

Масова фізкультурно-оздоровча і спортивна робота з

фізичної культури та спорту являє собою специфічну діяльність, яка спрямована на впровадження, функціонування і подальший розвиток фізичної культури та спорту серед широких народних мас. Успішне проведення цієї роботи вимагає не тільки наявності професійних навичок і вмій, але й знання технології організаційно-управлінської діяльності, раціональних методів вирішення різних практичних завдань. Професійний рівень організатора спортивно-масової роботи визначається його здатністю знайти оптимальне рішення у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту з метою формування здоров'язберігаючої і здоров'яформуючої поведінки не тільки сучасної популяції дітей та підлітків, але й різних верств населення України.

Термін «*масова фізична культура*» свого енциклопедичного тлумачення не має, але на соціально-побутовому рівні означає заняття різновікового контингенту населення тими чи іншим фізкультурно-оздоровчими вправами або видами спорту задля власного задоволення, а не для досягнення високих спортивних результатів.

Мета масової фізичної культури – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності організму, відновлення порушень функцій організму тощо. До видів масової фізичної культури можна віднести туристичні походи вихідного дня, оздоровчу гімнастику, аеробіку, різноманітні фітнес-програми, легкоатлетичний оздоровчий біг, ходьба, плавання, лижні прогулянки, різноманітні рухливі та спортивні ігри, а також види оздоровчих занять, які забезпечують різнорівневі активні соціальні контакти, які сприяють пізнавальній діяльності, інтелектуальному розвитку, корисному проведенню дозвілля тощо.

Загалом, масова фізична культура є визначальним суспільним чинником, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, обороноздатності, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки і т.д.

Даний посібник спрямований на підготовку високопрофесійного викладача фізичного виховання і організатора спортивно-масової роботи серед різних груп населення, здатного успішно адаптуватися до любых умов роботи і здатного нести у

найвіддаленіші райони України не тільки ідеї здорового способу життя і фізичного розвитку населення, але й ідеї єдності українського народу.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
Розкрийте смислове навантаження термінів: «спорт», «олімпійський спорт», «не олімпійський спорт», «спорт інвалідів», «спортивні змагання», спортивна діяльність», «спортсмен», «масовий спорт».	14
Розкрийте смислове навантаження термінів: «масовий спорт», «спортивні заходи», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізкультурно-спортивна реабілітація», «фізична рекреація», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих заходів», «громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості».	15
Охарактеризуйте досвід залучення людей до масового спорту в Німеччині на принципах відкритості, різноманітності, порівнянності, публічності, співробітництва.....	16
Визначте узагальнені якісні показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, регіоні, області, місті, селі.	17
Прокоментуйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт» як нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.	18
Охарактеризуйте основні завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту з позиції концептуальних ідей «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту»....	19
Проаналізуйте стан, проблеми та перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні.	20
Охарактеризуйте державну політику стосовно збереження здоров'я населення і «Спорт для всіх» в Україні.	22
Охарактеризуйте перспективи розвитку обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та волонтерську діяльність на Рівненщині.	23

Розкрийте сутність громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості на прикладі Національного Олімпійського комітету.	25
Розкрийте основні завдання і діяльність фізкультурно-спортивних товариств в Україні (на прикладах ФСТ «Гарт», «Колос», «Україна» тощо).	26
Розкрийте основні завдання і роль спортивного клубу як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.	27
Дайте характеристику спортивній федерації як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.	29
Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої діяльності в дитячих дошкільних установах.	32
Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної діяльності в загальноосвітніх школах.	33
Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи в професійно-технічних училищах, коледжах тощо.	34
Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах.	34
Охарактеризуйте зміст діяльності школи вищої майстерності.	36
Охарактеризуйте зміст діяльності дитячо-юнацької спортивної школи.	38
Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спеціалізованих класів по видам спорту в загальноосвітніх школах.	39
Розкрийте організаційну структуру колективу фізичної культури.	40
Визначте зміст діяльності організаційно-масової та управлінської роботи колективу фізичної культури.	41
Визначте зміст діяльності агітаційно-пропагандистської та виховної роботи колективу фізичної культури.	42

Визначте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи колективу фізичної культури.	43
Визначте основні завдання колективу фізичної культури в загальноосвітній школі.	44
Визначте зміст діяльності навчально-спортивної та спортивно-масової роботи колективу фізичної культури.	45
Визначте зміст діяльності фінансово-господарської роботи колективу фізичної культури.	46
Визначте напрями та завдання виробничої фізичної культури.	47
Назвіть групи професій, на які поділяються працівники для проведення виробничої фізичної культури.	49
Охарактеризуйте організаційні форми відновлюваних занять на виробництві.	50
Зазначте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з працівниками агропромислового комплексу.	52
Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом підвищення фізкультурно-спортивної грамотності працівників, формування їхніх інтересів. Підготовки фізкультурного активу. ..	54
Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом створення матеріально-технічних умов для розвитку масової фізичної культури та спорту.	57
Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом залучення працівників і їх членів родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом.	57
Визначте організаційні основи фізкультурно-спортивного клубу та його функції за місцем проживання.	58
Охарактеризуйте особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.	60

Охарактеризуйте особливості організації і проведення фізкультурних занять в оздоровчих групах різних типів.	62
Визначте зміст фізкультурної діяльності в місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних і лікувально-профілактичних установах.	64
Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спортивно-оздоровчих клубів за інтересами.	66
Охарактеризуйте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих комбінатів (ФОК).	68
Охарактеризуйте зміст діяльності культурно-дозвілевого комплексу (КДК).	69
Зазначте особливості організації навчально-тренувальних занять із загальної фізичної підготовки (ЗФП).....	70
Визначте і охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчих груп.	73
Висвітліть особливості організації занять фізкультурно-оздоровчих груп.....	76
Визначте основні вимоги до облаштування замських зон відпочинку для масових фізкультурно-оздоровчих занять.....	79
Розробіть схематично «доріжку здоров'я » в зоні відпочинку за вибором.	80
Охарактеризуйте масову фізкультурну та спортивну роботу в позамський оздоровчих таборах відпочинку.....	81
Визначте основні цілі пропаганди масової фізкультурно-спортивної роботи.	83
Дайте характеристику усній, друкованій, наочній та показовій формам пропаганди фізичної культури та спорту.	84
Сформулюйте принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.	89
Охарактеризуйте Постанову Кабінету Міністрів України про державне тестування фізичної підготовленості населення.	91

Охарактеризуйте організацію масової фізкультурно-спортивної роботи у вищому навчальному закладі.	93
Визначте організаційно-методичні основи підготовки та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.....	95
Дайте характеристику масовому фізкультурно-спортивному заходу.....	97
Визначте основні завдання проведення масового фізкультурно-спортивного заходу.	99
Вкажіть принципи організації та проведення масової спортивно-оздоровчої змагальної діяльності.....	99
Визначте багатоетапні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.....	101
Дайте характеристику спартакіаді як масовому комплексному заходу.....	101
Перерахуйте і коротко охарактеризуйте разові фізкультурно-оздоровчі заходи.	102
Охарактеризуйте форми організації спортивних змагань....	103
Визначте роботу, яку виконує оргкомітет по проведенню спортивного заходу.	105
Назвіть розділи, які складають положення про змагання. ...	106
Поясніть порядок застосування різних способів проведення змагань.	109
Дайте характеристику церемоніалам, урочистим процедурам і атрибутуці масових спортивних заходів.	111
Охарактеризуйте організацію і проведення меморіальних змагань.	113
Опишіть способи «вирівнювання» учасників змагань за допомогою фори та гандикапу.	115
Охарактеризуйте основні завдання проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.....	118

Охарактеризуйте основні принципи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.	120
Дайте характеристику видам фізкультурно-спортивних заходів.	122
Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення спортивного вечора.	124
Охарактеризувати роботу організаційного комітету по проведенню спортивного свята в загальноосвітній школі.	126
Визначити зміст та організацію проведення Дня здоров'я в загальноосвітній школі.	129
Дайте характеристику спортивно-масовій роботі в оздоровчому таборі відпочинку.	132

Навчальне видання

Кіндрат В.К., Литвиненко С.А., Кіндрат П.В., Кашуба А.А.

**Організація і методика спортивно-масової роботи
(у запитаннях та відповідях)**

Кіндрат В.К., Литвиненко С.А., Кіндрат П.В., Кашуба А.А.
Організація і методика спортивно-масової роботи (тези відповідей до питань гарантованого рівня знань): Навчальний посібник. – Рівне: РВВ «СОМ-ЦЕНТР», 2018. – 134с.

Посібник містить інформацію про систему управління, організацію та проведення масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з різними верствами населення.

Посібник адресовано викладачам вищих навчальних закладів освіти, які готують фахівців для сфери фізичного виховання і спорту, аспірантам, магістрантам, студентам, слухачам післядипломного навчання та підвищення кваліфікації.

Посібник може бути використаний у практичній роботі керівництва та спеціалістів центральних і місцевих органів виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту, центрами фізичної культури та первинними фізкультурними організаціями.

Комп'ютерний набір Кіндрат Вадим Кирилович
Дизайн обкладинки Кашуба Надія Володимирівна

Підписано до друку 07.06.2018 р. Формат 60 x 84 1/16
Папір друкарський № 1. Гарнітура Times. Друк різнографічний.
. Тираж 300 прим.

Редакційно-видавничий відділ
громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»
м.Рівне, вул. С.Бандери, 31-А/1