

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

**“ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА МАСОВОЇ
ФІЗКУЛЬТУРИ”**

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

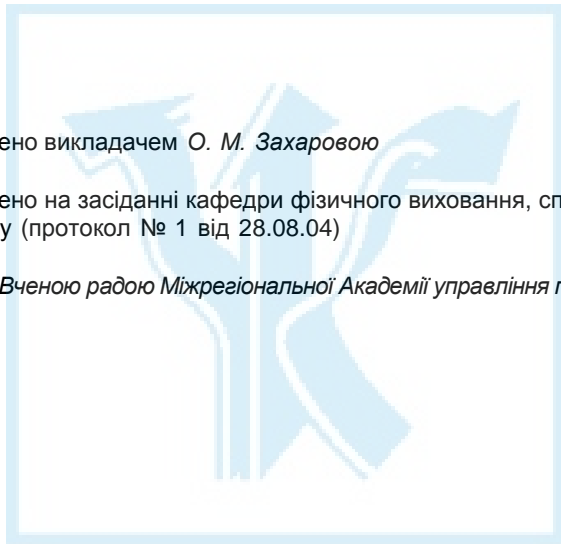
МАУП

Київ 2005

Підготовлено викладачем *О. М. Захаровою*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 1 від 28.08.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом



Захарова О. М. Навчальна програма дисципліни “Організація і методика масової фізкультури” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 19 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Організація і методика масової фізкультури”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я як найважливіша властивість живого організму стосовно людини є мірою її духовної культури, показником якості життя й у той же час результатом соціальної політики. Здоров'я як соціально-біологічна основа життя всіх націй є результатом політики держави, що формує у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до неминучої цінності, а до його збереження — як до необхідної основи для реалізації свого призначення продовження здорового роду, для енергетичного забезпечення повноцінного навчання і творчої праці, гарантії зробленого генофонду, розвитку творчості й духовності.

Непорушною умовою збереження й зміцнення здоров'я нації є залучення широких мас населення до активних занять різними формами фізичної культури й видами спорту з оздоровчою спрямованістю.

Оздоровча фізична культура використовується суспільством як діючий та ефективний засіб формування, розвитку, соціалізації особистості, успішної соціально-біологічної адаптації людини до нових екологічних умов, у тому числі, що досить важливо, до навчальних і виробничо-трудових.

Ефективність оздоровчої фізичної культури залежить від її методичної оснащеності й наявності фахівців.

У результаті вивчення дисципліни “Організація та методика масової фізкультури” студенти повинні

знати:

- загальні питання теорії, методики й організації різних форм, засобів і методів масової фізкультури;
- окремі методичні й організаційні форми масової фізкультури;
- досвід організації і впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, апробованих у навчальних закладах, організаціях, установах, на промислових підприємствах, за місцем проживання та відпочинку населення;
- методику оцінювання оздоровчої, економічної і соціальної ефективності занять фізичними вправами;
- організаційно-управлінські аспекти масової фізкультури;

уміти:

- працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисципліни “Організація та методика масової фізичної культури”;
- самостійно підготувати реферат на вибрану тему з дисципліни “Організація та методика масової фізичної культури”;
- скласти комплекс фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОЇ
ФІЗКУЛЬТУРИ”

№ пор.	Назва теми
1	Загальні основи теорії методики організації масової фізкультури
2	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури
3	Організаційно-управлінські аспекти оздоровчої фізкультури
4	Організація та методика матеріально-технічного, фінансового і кадрового забезпечення оздоровчої фізичної культури
5	Менеджмент і маркетинг як види діяльності в механізмі оздоровчої фізичної культури
6	Виробнича фізична культура
7	Професійно-прикладна фізична підготовка
8	Виробнича гімнастика
9	Післятрудова реабілітація, з використанням фізичних вправ
10	Оздоровча фізична культура при профілактиці професійних захворювань
11	Нетрадиційні засоби оздоровлення
12	Фізкультурно-оздоровчі системи

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА МАСОВОЇ
ФІЗКУЛЬТУРИ”

Тема 1. Загальні основи теорії методики організації масової фізкультури

1. Масова фізична культура як дисципліна.
2. Мета, завдання та структура масової фізичної культури.
3. Історія розвитку масової фізкультури.
4. Законодавче та нормативно-правове забезпечення масової фізкультури.

Література [1; 2; 58; 70; 79]

Тема 2. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури

1. Сутність і зміст понять “здоров’я” і “здоровий спосіб життя”. Характеристика основних складових: праця (навчання), житлові умови, відпочинок, раціональне харчування, загартовування, оптимальний руховий режим, медична активність, шкідливі звички, режим сну та харчування.
2. Оздоровча й масова фізкультура як фактори зміцнення й збереження здоров’я в режимі робочого часу.
3. Відмінності й особливості психофізичного стану осіб, які займаються і які не займаються фізичними вправами.
4. Принцип оздоровчої спрямованості у фізкультурно-оздоровчій практиці.
5. Критичний мінімум й оптимум рухової активності як умова збереження здоров’я.

Література [3–9; 48–54; 59; 67; 68; 70; 71; 77–79]

Тема 3. Організаційно-управлінські аспекти оздоровчої фізкультури

1. Загальна характеристика організаційно-управлінської діяльності в області оздоровчої фізкультури й масового спорту: зміст, планування, контроль і форми контролю, підготовка й етапи підготовки, облік і види обліку.
2. Методичні й організаційно-управлінські аспекти роботи із пропаганди та агітації у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
3. Поняття, мета, форми й засоби агітаційно-пропагандистської роботи.
4. Поняття, сутність, зміст і методика формування фізкультурної активності особистості.
5. Психолого-педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивної мотивації.
6. Методи вивчення фізкультурно-спортивної мотивації.
7. Прийоми формування фізкультурно-спортивної мотивації.

Література [10–13; 56–57; 69–70; 79]

Тема 4. Організація та методика матеріально-технічного, фінансового і кадрового забезпечення оздоровчої фізичної культури

1. Об'єкти фізкультурно-оздоровчого й спортивного призначення.
2. Структура й устаткування фізкультурно-оздоровчих центрів.
3. Використання тренажерів в оздоровчих цілях.
4. Джерела фінансування оздоровчої фізичної культури.
5. Платні фізкультурно-оздоровчі послуги й комерційна діяльність у сфері фізичної культури й спорту.

Література [58–60; 79]

Тема 5. Менеджмент і маркетинг як види діяльності в механізмі оздоровчої фізичної культури

1. Поняття, мета й завдання менеджменту в оздоровчій фізкультурі й масовому спорті.

2. Групи об'єктів менеджменту й напрями їхньої діяльності.
3. Структура менеджменту.
4. Види й об'єкти менеджерської діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури й спорту з оздоровчою спрямованістю.
5. Маркетинг у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
6. Об'єкти маркетингового дослідження.
7. Підготовка професійних і суспільних фізкультурних кадрів для оздоровчої фізкультури.

Література [9–11; 15–17; 70; 79]

Тема 6. Виробнича фізична культура

1. Загальна характеристика виробничої фізкультури.
2. Сутність виробничої фізкультури.
3. Структура виробничої фізкультури.

Література [14–16; 21–22; 30; 55]

Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка

1. Ціль, завдання й форми занять професійно-прикладною фізичною підготовкою.
2. Класифікація професій за групами праці для професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Зміст і методика проведення занять у групах професійно-прикладної підготовки.
4. Особливості й методика проведення профілюючих спортивних занять.
5. Заняття прикладними видами спорту.
6. Спортивно-прикладні змагання.

Література [17–21]

Тема 8. Виробнича гімнастика

1. Поняття й наукові основи виробничої гімнастики.

2. **Форми виробничої гімнастики:**
 - вступна гімнастика;
 - фізкультурна пауза;
 - фізкультурна хвилинка;
 - мікропауза активного відпочинку.
3. **Засоби виробничої гімнастики та їх характеристика.**
4. **Методика складання комплексів різних форм виробничої гімнастики:**
 - розробка й модифікація комплексів;
 - дозування фізичного навантаження в комплексі виробничої гімнастики.
5. **Організація виробничої гімнастики.**
6. **Підвищення ефективності виробничої гімнастики.**

Література [22–24; 30; 66; 77]

Тема 9. Післятрудова реабілітація, з використанням фізичних вправ

1. **Визначення, завдання й форми післятрудової реабілітації.**
2. **Засоби післятрудової реабілітації.**
3. **Зміст, організація й методика проведення занять:**
 - відновна гімнастика;
 - психом'язова регуляція;
 - спортивні ігри;
 - відновно-профілактична гімнастика;
 - фізичні вправи й гідробальнеотерапія;
 - комплекси відбудовних вправ локальної дії.

Література [25; 26; 31–33; 43; 79]

Тема 10. Оздоровча фізична культура при профілактиці професійних захворювань

1. **Форми й засоби оздоровчої фізичної культури при профілактиці професійних захворювань.**
2. **Дихальна гімнастика.**
3. **Оздоровчо-профілактична гімнастика.**

4. Профільовані оздоровчі заняття.
5. Механотерапія.
6. Фітотерапія.

Література [27–29; 41; 61–65; 72–75; 79]

Тема 11. Нетрадиційні засоби оздоровлення

1. Атлетична гімнастика.
2. Ритмічна гімнастика.
3. Шейпінг.
4. Тропи здоров'я.
5. Східні системи та засоби оздоровлення.

Література [34–40; 45; 70; 72–76]

Тема 12. Фізкультурно-оздоровчі системи

1. Система К. Купера.
2. Система П. Іванова.
3. Система М. Амосова.
4. Система “Контрекс-2”.
5. Система К. Динейки.
6. Система А. Стрельникової.
7. Система М. Гриненка.
8. Система “Тримминг-130”.

Література [42; 44; 45–47; 63; 70; 79]

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття, мета й завдання масової фізкультури.
2. Джерела й розвиток масової фізкультури.
3. Завдання й структура масової фізкультури.
4. Оздоровча фізкультура й масовий спорт.
5. Державна політика у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
6. Загальна характеристика оздоровчої фізкультури.
7. Поняття “здоров'я”.

8. Здоровий спосіб життя: визначення й складові.
9. Поняття “спосіб життя” і “рівень життя”.
10. Раціональне харчування.
11. Загартовування.
12. Оптимальний руховий режим: що включає й від чого залежить.
13. Шкідливі звички.
14. Сутність оздоровчої фізкультури й масового спорту.
15. Оздоровча фізична культура й масовий спорт як фактори активного відпочинку.
16. Принцип оздоровчої спрямованості у фізкультурно-оздоровчій роботі.
17. Оздоровча фізкультура й масовий спорт як фактори зміцнення й збереження здоров'я.
18. Рухова активність як умова збереження здоров'я.
19. Зміст оздоровчої фізичної культури й масового спорту.
20. Планування роботи у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
21. Контроль і форми контролю в оздоровчій фізкультурі й масовому спорті.
22. Підготовка, етапи підготовки в оздоровчій фізкультурі й масовому спорті.
23. Облік і види обліку в оздоровчій фізкультурі й масовому спорті.
24. Пропаганда й агітація у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
25. Форми й засоби пропагандистсько-агітаційної роботи у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
26. Фізкультурно-спортивна мотивація.
27. Класифікація професій за групами праці для професійно-прикладної фізичної підготовки.
28. Професійно-прикладна фізична підготовка.
29. Виробнича гімнастика.
30. Післятрудова реабілітація: визначення, завдання і форми.
31. Форми й засоби виробничої гімнастики.
32. Нетрадиційні засоби оздоровлення.
33. Ранкова гігієнічна гімнастика.

34. Вечірня гігієнічна гімнастика.
35. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи.
36. Вступна гімнастика.
37. Структура й устаткування фізкультурно-оздоровчих центрів.
38. Тренажери та їх використання в оздоровчих цілях.
39. Джерела фінансування оздоровчої фізкультури й масового спорту.
40. Платні послуги й комерційна діяльність у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
41. Поняття, мета й завдання менеджменту у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
42. Загальна характеристика й структура організаційно-управлінської діяльності у сфері оздоровчої фізкультури.
43. Принципи організаційно-управлінської діяльності у сфері оздоровчої фізкультури.
44. Усна форма пропаганди у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
45. Друкована форма пропаганди оздоровчої фізкультури й масового спорту.
46. Наочна форма пропаганди оздоровчої фізкультури й масового спорту.
47. Показова форма пропаганди оздоровчої фізкультури й масовому спорту.
48. Реклама у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
49. Зміст і методика формування фізкультурної активності особистості.
50. Потреби людини, що задовольняються за допомогою оздоровчої фізкультури й масового спорту.
51. Мотиви й мета фізкультурно-спортивної діяльності.
52. Інтереси людей, що спонукують до занять оздоровчою фізкультурою й масовим спортом.
53. Потреби у фізичному вдосконалюванні. Рівні потреб.
54. Основні напрями в роботі з формування мотивації у дітей і дорослих.
55. Наукове обґрунтування факторів, що сприяють підвищенню інтересу до занять людей оздоровчою фізкультурою й масовим спортом.

56. Прийоми формування мотивації у людей до занять оздоровчою фізкультурою й масовим спортом.
57. Методи вивчення мотивації до занять оздоровчою фізкультурою й масовим спортом.
58. Об'єкти фізкультурно-оздоровчого й спортивного призначення.
59. Групи об'єктів менеджменту й напрями їх діяльності у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
60. Структура, завдання й основні принципи менеджменту у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
61. Види й об'єкти менеджерської діяльності у сфері оздоровчої фізкультури й спорту з оздоровчою спрямованістю.
62. Маркетинг і його завдання у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
63. Зміст та об'єкти маркетингового дослідження у сфері оздоровчої фізкультури й масового спорту.
64. Загальна характеристика виробничої фізичної культури.
65. Сутність і структура виробничої фізичної культури.
66. Особливості й методика проведення профільованих спортивних занять.
67. Заняття прикладними видами спорту.
68. Спортивно-прикладні змагання.
69. Методика складання комплексів різних форм виробничої гімнастики.
70. Розробка й модифікація комплексів виробничої гімнастики.
71. Дозування фізичного навантаження в комплексі виробничої гімнастики.
72. Підвищення ефективності виробничої гімнастики.
73. Завдання й засоби післятрудової реабілітації.
74. Зміст, організація й методика проведення занять, спрямованих на післятрудова реабілітацію.
75. Основні форми й засоби оздоровчої фізкультури й масового спорту при профілактиці професійних захворювань.
76. Дихальна гімнастика.
77. Оздоровчо-профілактична гімнастика.
78. Профільовані оздоровчі заняття.
79. Значення й сутність механотерапії.

80. Значення й сутність фітотерапії.
81. Система К. Купера.
82. Система П. Іванова.
83. Система М. Амосова.
84. Система “Контрекс-2”.
85. Система К. Динейки.
86. Система А. Стрельникової.
87. Система М. Гриненка.
88. Система “Тримминг-130”.
89. Східні системи та засоби оздоровлення.
90. Нетрадиційні засоби оздоровлення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Введение* в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тез. Всесоюз. науч.-практ. конф.* — М., 1986.
3. *Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.* — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 192 с.
4. *Брахман И. И. Валеология — наука о здоровье.* — М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. *Попов С. В. Валеология в школе и дома.* — СПб.: Союз, 1997.
6. *Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.* — М.: Медицина, 1996.
7. *Рубцов А. Т. Группы здоровья.* — М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. *Сухаревский Л. Умей быть здоровым // Спортивная жизнь России.* — 1985.
9. *Фурманов А. Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы.* — Мн.: Госкомспорт БССР, 1986.
10. *Вилькин Я. Р., Каневе Т. М. Организация работы по массовой физкультуре и спорту: Учеб. пособие для ин-тов физкультуры и спорта.* — М.: Физкультура и спорт, 1985.

11. *Крюков Д., Мусаллов Н.* Организация физкультурно-оздоровительной работы. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
12. *Романовский А. К., Глузман Л. С.* Комплекс бодрости и здоровья. — К.: Здоровья, 1984.
13. *Шелюженко А. А. и др.* Использование тренажеров в оздоровительных целях. — К.: Здоровья, 1954.
14. *Мусаелов Н. А., Нифонтова Л. Н.* Производственная физическая культура в трудовом коллективе. — М., 1985.
15. *Фурманов А. Г., Вилькин А. Я.* Организация и содержание производственной физической культуры в комплексных физкультурно-оздоровительных центрах предприятий. — Мн.: БГОИФК, 1988.
16. *Фурманов А. Г.* Определение понятий производственной физической культуры и ее видов // Теоретико-методические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: Материалы Всесоюз. симпозиума. — М., 1991.
17. *Загарский Б. И.* О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 9. — С. 44–49.
18. *Ильинич В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. — М.: Высш. шк., 1978.
19. *Кабачков В. А., Полиевский С. А.* Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в СПТУ: Метод. пособие. — М.: Высш. шк., 1982.
20. *Полиевский С. А.* Прикладные виды спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
21. *Полиевский С. А., Старцев И. Д.* Физкультура и профессия. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. *Баранов В. М.* Производственная гимнастика: вопросы и ответы. — К.: Здоровья, 1988.
23. *Баранов В. М.* Физические упражнения в режиме труда. — К.: Здоровья, 1978.
24. *Юсла М. Б.* Методика составления комплексов производственной гимнастики: Метод. рек. — Мн.: РУМЦ, 1984.

25. *Бирюков А. А.* Пар костей не ломит. — М.: Знание, 1988.
26. *Васильева В. Н.* Утомление и восстановление сил. — М.: Знание, 1984.
27. *Артамонова В. Г., Шаталов Н. М.* Профессиональные болезни: Учебник. — М.: Медицина, 1988.
28. *Овсянников В. Д.* Дыхательная гимнастика. — М.: Знание, 1986.
29. *Использование средств физической культуры в целях профилактики неблагоприятных явлений труда и профзаболеваний: Метод. рек. / Ю. А. Хайрова, Н. А. Мусаелов.* — Донецк, 1979.
30. *Глинтерник А. М.* 68 уроков здоровья. — М.: Профиздат, 1967.
31. *Гриненко М. Ф., Ефимова Т. Я.* Сколько же надо двигаться. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
32. *Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью / Под общ. ред. В. А. Соколова, А. Г. Фурманова.* — Мн: Полымя, 1986.
33. *Армрестлинг // Оздоровительно-рекреативная физическая культура.* — Ч. 4. Нетрадиционные средства оздоровления / Под общ. ред. А. Г. Фурманова. — Мн: Четыре четверти, 1996. — С. 69–81.
34. *Беркутов А. Н.* Народная гребля. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
35. *Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры / Под общ. ред. А. Г. Фурманова.* — Ч. 4. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. — Мн., 1996. — С. 34–56.
36. *Любовиц В. А.* Велосипед для здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
37. *Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для интов и техникумов физкультуры / Сост. В. И. Гапольский.* — М.: Физкультура и спорт, 1987.
38. *Булгакова Н. Ж.* Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
39. *Фурманов А. Г.* Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

40. *Золотарев Ю. Г.* Жить не болея... Поверь и научись. — 2-е изд. — СПб.: ТОО “Социум”, 1996.
41. *Купер К.* Новая аэробика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
42. *Пирогова Е. А., Иваненко Л. Я.* Принципы программирования оздоровительной физической тренировки для мужчин 40–49 лет (КОНТРЭКС-2): Метод. рек. — К., 1981.
43. *Стрельникова А. Н.* Парадоксальная дыхательная гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
44. *Захаров Ю.* Гимнастика “Десять тысяч лет Хуаньшанской школы Дао” // Целитель, 1999. — № 11–12. — С. 12–14.
45. *Ритмическая гимнастика // Оздоровительно-рекреативная физическая культура / Под общ. ред. А. Г. Фурманова. — Ч. 4. Нетрадиционные средства оздоровления. — Мн: Четыре четверти, 1996. — С. 56–58.*
46. *Шейпинг // Оздоровительно-рекреативная физическая культура / Под общ. ред. А. Г. Фурманова. — Ч. 4. Нетрадиционные средства оздоровления. — Минск: Четыре четверти, 1996. — С. 24–34.*
47. *Колгушкин А. Н., Короткова Л. И.* Лекарство от простуды. — М.: Знание, 1989.
48. *Селье Г.* Стресс без дистресса: Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1979.
49. *Гиббс Р.* Если вам за 50: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
50. *Готовцев П. И.* Долголетие и физическая культура. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
51. *Ковалев Я. А.* Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха. — М.: ГЦОЛИФК, 1982.
52. *Физическая культура для лиц старшего возраста: Учеб. пособие. — М.: ВНИИФК, 1961.*
53. *Массовые формы физкультурно-оздоровительных занятий детей младшего школьного возраста по месту жительства: Метод. рек. — М.: ВНИИФК, 1985.*
54. *Алексеев А. М.* Физкультура и труд. — М.: ВНИИФК, 1988.

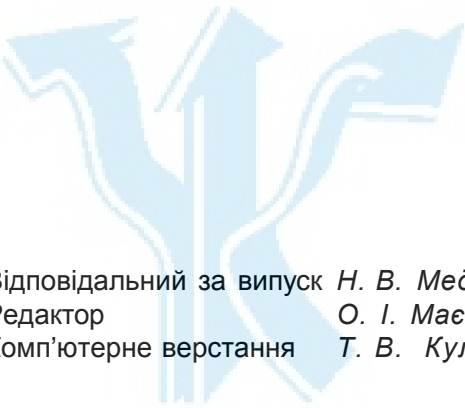
55. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иваненко Л. Я. Самоконтроль физического состояния. — К.: Здоровья, 1988.
56. *Еврофит* для взрослых. Система оценки состояния здоровья методами физических упражнений: Пер. с англ. / Издание совета Европы, 1995.
57. Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 109 с.
58. Бажуков С. М. Здоровье детей — общая забота. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
59. Полиевский С. А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
60. Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долголетию. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
61. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. — К.: Здоровья, 1989. — 272 с.
62. Амосов Н. М., Мурахов И. В. Сердце и физические упражнения. — К.: Здоровья, 1985. — 80 с.
63. Кулич Э. Г. Физическая культура и здоровье. — М.: Знание, 1981. — 64 с.
64. Мотылянская Г. Е., Стогова Л. И. Физическая культура и возраст. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 280 с.
65. Нифонтова Л. Н. Производственная физическая культура. — М.: Знание, 1982. — 64 с.
66. Рогатин Б. Н. Физкультуру в повседневную жизнь. — М.: Знание, 1986. — 64 с.
67. Фрольскис В. В. Старение и биологические возможности организма. — М.: Наука, 1975. — 272 с.
68. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216 с.
69. Крефф А. Ф., Каню М. Ф. Женщина и спорт: Пер. с фр. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 143 с.
70. Синяков А. Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). — М.: Сов. спорт, 1990. — 40 с.
71. Білокопитова Ж. А., Мовчан Л. М., Щербаков Н. А. Гімнастика: краса і здоров'я. — К.: Здоров'я, 1991. — 104 с.
72. Сидоров А. П. Секреты здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 96 с.

73. *Сергеев Б. В.* Женщинам о физической культуре. — К.: Здоровья, 1991. — 96 с.
74. *Баранов В. М.* В мире оздоровительной физкультуры. — 2-е изд., перераб. и доп. — К.: Здоровья, 1991. — 136 с.
75. *Душанин С. А., Иваненко Л. Я., Пирогов Е. А.* Тренировочные программы для здоровья. — К.: Здоровья, 1985. — 31 с.
76. *Доман Г., Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. — М.: Аквариум, 2000. — 336 с.
77. *Милюкова И. В., Евдокимова Т. А.* Гимнастика для детей. — М.: Изд-во ЭКСМО; СПб.: Сова, 2004. — 192 с.
78. *Эдварт Т. Хоули, Б. Дон Френкс.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. — К.: Олимп. лит., 2004. — 375 с.



ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Організація і методика масової фізкультури”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Організація і методика масової фізкультури”	5
Контрольні питання	9
Список рекомендованої літератури	13



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

Зам. № ВКЦ-2006

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП