

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури



ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Методичні вказівки
для студентів спеціальності
017 "Фізична культура і спорт"
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

УДК 796(075.8)

О 64

Укладач: С.М. Канішевський, к.п.н., професор кафедри ФВіС
Н.Р. Дубина, старший викладач кафедри ФВіС
І.О. Россипчук, старший викладач кафедри ФВіС

Рецензент: О.А. Озерова, кандидат наук з фіз. вих. і сп., доцент

Відповідальний за випуск: О.М. Шамич, д-р псих. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол №5 від 24.01. 2023 року.*

В авторській редакції.

«Організація спортивно-масової роботи»: методичні вказівки/ уклад.:
Канішевський С.М., Дубина Н.Р., Россипчук І.О. – Київ: КНУБА-Талком,
2023. – 30 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Організація спортивно-масової роботи».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, 2023

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2. Програмні результати навчання та компетентності що формується в результаті засвоєння дисципліни.....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
4. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	16
5. Індивідуальна робота.....	18
6. Контроль за якістю навчання.....	20
6.1. Перелік питань для підсумкового контролю.....	24
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	26
Література.....	27

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

В сучасному світі суттєво піднімається роль фізичної культури і спорту як фактору удосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт в цілому стають таким соціальним феноменом, який об'єднує силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. В багатьох закордонних країнах фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність об'єднує зусилля держави, його владних, суспільних і приватних організацій, закладів і соціальних інститутів.

Стійка світова тенденція підвищення соціального значення фізичної культури і спорту проявляється в підвищенні ролі держави в їх розвитку, в самому широкому використанні фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я населення.

За фізичним станом людського потенціалу Україна суттєво відстає від передових країн. Здоров'я і здоровий спосіб життя поки не займають перші місця в ієрархії потреб людини нашого суспільства. На теперішньому етапі здоров'я дітей і молоді має загрозливий характер і динаміка розвитку показників здоров'я неблагополучна. Сьогодні майже не зустрінеш практично здорову дитину. Відсутність самої культури фізичного розвитку відчувається майже в кожній другій українській сім'ї. Не вироблена потреба до регулярних занять фізичною культурою. Інтенсивність навчального процесу учнів дуже висока, що теж являється одним із основних факторів послаблення здоров'я і росту кількості різноманітних відхилень в стані здоров'я. Причинами цих відхилень являється малорухливий спосіб життя, накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, збільшена збудливість. Тривога за результат і його очікування призводять до збільшення психічного навантаження, нервових потрясіннь, шкільних стресів і забирають бажання бути активним. Всі ці вищеперераховані причини призводять до того, що дитина не тільки має проблеми зі здоров'ям, але ще у неї з'являються проблеми особистісного характеру. Відсутність стійких інтересів і захоплень, пов'язаних з розширенням свого кругозору, апатія. Закритість - це ті симптоми, які пов'язані з малорухливим способом життя. При цьому національна система фізичного, духовного і морального оздоровлення

населення, пропаганда здорового способу життя потребує негайного коректування. Тому всі середні та вищі навчальні заклади ставлять перед собою мету: покращити здоров'я дітей та молоді, приймати міри щодо покращення людського ресурсу, формування у дітей і молоді здорового способу життя, нових цінностей, включаючи високий рівень національного патріотизму.

Фізична культура, здоровий спосіб життя, являючись однією із граней загальної культури людини, в більшості своїй визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих задач.

У фізкультурно-спортивній сфері через різноманітність її організаційних форм максимально збалансовані і зближені суспільні інтереси. Вона сприяє довголіттю людини, згуртуванню сім'ї, формуванню здорового морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах, зниженню травматизму і захворюваності. Тому спортивна та фізкультурно-оздоровча робота стає невід'ємною частиною педагогічного процесу, що спрямований на виховання всебічно фізично та духовно розвинутої особистості. І цьому сприяє організація і проведення спортивно-масових заходів.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Організація спортивно-масової роботи» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для освітнього кваліфікаційного рівня «Бакалавр» [1, 9, 10].

Мета навчальної дисципліни: Формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця. Формування професійного світогляду студентів.

Перед організацією спортивно-масової роботи стоять надзвичайно відповідальні **завдання**:

- сформуванню чіткого уявлення про особливості і специфіку організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової оздоровчої роботи у різних напрямках. Показати їх відмінності від сфери спорту вищих досягнень і фізичного виховання у навчальних закладах;

- розкрити суть і зміст міжнародного руху “Спорт для всіх” та ознайомити з практикою, організацією і проведенням спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи у зарубіжних країнах;

- скласти уявлення про основні напрямки і зміст організаторської діяльності по залученню різних груп населення до занять фізичними вправами;

- дати порівняльну характеристику особливостей проведення спортивно-масової роботи у різних ланках фізкультурного руху: у дошкільних та навчальних закладах, за місцем роботи та проживання населення і в зонах організованого відпочинку в містах і селах;

- сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних засобів фізичної культури, факторів здорового способу життя різних статево-вікових груп і рівня фізичної підготовки, враховуючи осіб з обмеженими можливостями.

Предметом навчальної дисципліни є теоретичні і практичні аспекти організації професійної підготовки з урахуванням світових освітніх тенденцій.

Для отримання заліку необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Концепція курсу «Організація спортивно-масової роботи» в галузі фізичного виховання і спорту полягає у системному викладенні матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання та уявлення щодо різноманітних конкретних форм і методів організації і проведення спортивно-масової роботи, спрямованої на забезпечення ефективної спортивної, оздоровчої та рекреаційної роботи, залучення молоді до занять фізичними вправами, з метою найповнішого задоволення потреб людей у фізичному розвитку та вдосконаленні.

Навчальна дисципліна «Організація спортивно-масової роботи» розрахована на студентів, які навчаються на 3 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання та на 4 курсі заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність,	Характеристика навчальної дисципліни
-------------------------	------------------------------	--------------------------------------

	освітньо-кваліфікаційний рівень	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		3-й	4-й
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		6-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	16 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання: 2 год.	
		Вид контролю: залік	

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (20 годин); практичних занять (20 годин); самостійної роботи (50 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів заочної форми навчання. Наприкінці семестру складається залік.

Для допуску до заліку необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. Програмні результати навчання та компетентності що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

знати:

- особливості організації масової фізичної культури у різних ланках фізкультурного руху;
- структуру державних і не державних органів управління фізичною культурою і спортом;
- правову і програмно-нормативну базу розвитку масової фізичної культури і спорту;
- діяльність органів місцевої влади та місцевого самоврядування щодо розвитку масової фізичної культури і спорту;
- принципи планування, контролю, обліку та звітності у фізкультурно-спортивних організаціях.
- організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення.

вміти: використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК04	Здатність працювати в команді.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються
в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

3. Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1.

Загальні основи теорії і методики та форми організації спортивно-масової роботи.

Тема 1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Періодична науково-технічна література. неперіодична науково-технічна література. наукові праці, збірники, матеріали наукових конференцій, симпозіумів, семінарів науково-дослідних і навчальних університетів. Дисертації здобувачів, учених, автореферати. Звіти про науково-дослідні роботи. Патентна інформація. Нормативно-технічна література. Планування, облік та звітність ФК і спорту. Неперіодична науково-дослідна література. Засоби масової інформації.

Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи.

Організація та методика спортивно-масової роботи. Не олімпійський спорт. Олімпійський спорт. Фізична рекреація. Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів. Фізичне виховання різних груп населення.

Тема 2. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху.

Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху в Україні. Керівництво фізкультурно-спортивним рухом в Україні. Фінансове і матеріально-технічне забезпечення спортивно-масових заходів.

Напрямки та причини використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Гігієнічний. Оздоровчо-рекреативний. Загально-підготовчий. Спортивний. Професійно-прикладний. Лікувальний.

Тема 3. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Місце занять. Формування груп ЗФП СФП. Особливості роботи по підготовці у спортивних секціях. Фізкультурно-спортивні клуби та їх об'єднання. Планування та методики проведення індивідуальних занять.

Тема 4. Організація спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.

Гуртки фізичної культури. Групи початкової підготовки ДЮСШ. Секції загальної фізичної підготовки. Спортивні секції. Спортивні змагання. Спортивні свята. Туристичні походи. Громадські організації з фізичного виховання учнів.

Практичні заняття:

Заняття 1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Мета: ознайомити з основними джерелами інформації, які є у фізичному вихованні і спорті.

Питання для обговорення:

1. Джерела інформації, розподіл на групи.
2. Характеристика первісних джерел інформації.

Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи.

Мета: ознайомити з основними термінами і поняттям спортивно-масової роботи..

Питання для обговорення:

1. Основні терміни спортивно-масової роботи, їх визначення
2. Спортивно-масова робота, види діяльності.

Заняття 2. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху.

Мета: ознайомити з організацією та системою фізкультурно-спортивного руху в Україні, структурою керівництва та матеріально-технічним забезпеченням фізкультурно-спортивних заходів.

Питання для обговорення:

1. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху в Україні.
2. Керівництво фізкультурно-спортивним рухом в Україні.
3. Фінансове і матеріально-технічне забезпечення спортивно-масових заходів.

Заняття 3. Напрями та принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Мета: ознайомити з основними напрямами та принципами використання спортивно-масової роботи.

Питання для обговорення:

1. Основні напрями, які використовуються в фізичному вихованні і спорті.
2. Основні принципи спортивно-масової роботи.

Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Мета: Охарактеризувати організацію занять у групах ЗФП СФП.

Питання для обговорення:

1. Основні вимоги щодо організації та проведення занять у групах ЗФП та СФП.

Модуль 1.

Змістовий модуль 2.

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в системі освіти України, на виробництві та у соціально-побутовій сфері.

Тема 5. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.

Спортивні клуби та їх діяльність у ВНЗ. Організація самостійних занять студентів. Секційні заняття з обраного виду спорту, їх специфіка. Студентські змагання.

Тема 6. Форми, засоби, напрямки і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.

Самостійні заняття. Вправи в режимі дня. Спортивно-масові заходи. Оздоровчі заходи. Спортивно-тренувальні заняття. Змагання. Виробнича фізична культура.

Тема 7. Технологія спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту. Діяльність культурно-спортивних комплексів. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення. Менеджмент і фінансування фізкультурно-масових заходів.

Тема 8. Пропаганда масової фізичної культури і спорту. Тренувально-оздоровча робота.

Комплексний підхід до оздоровчого тренування у сфері самостійної тренувально-оздоровчої роботи. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування. Авторські методики, системи оздоровлення, шляхи їх використання у самостійній тренувально-оздоровчій роботі.

Практичні заняття:

Заняття 4. Організація спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.

Мета: ознайомити з організацією спортивно-масової роботи в загальноосвітній школі.

Питання для обговорення:

1. Комплексні програми, як елемент підвищення фізичного і розумового рівня працездатності.
2. Основні форми організації занять, вимоги та умови виконання.

Заняття 5. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.

Мета: ознайомити з організацією спортивно-масової роботи у вищих навчальних заняттях.

Питання для обговорення:

1. Спортивний клуб, основні функції та діяльність.
2. Організація самостійних занять студентів.
3. Студентські змагання та їх актуальність.

Заняття 6. Форми, засоби, напрямки і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.

Мета: ознайомлення з основними завданнями і напрямками фізичного виховання і спорту на виробництві.

Питання для обговорення:

1. Основні форми масового фізичного виховання і спорту.
2. Основні засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.
3. Основні напрямки в виробничій фізичній культурі.

Заняття 7. Технологія спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Мета: ознайомити з технологією спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Питання для обговорення:

1. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту.

Пропаганда масової фізичної культури і спорту. Тренувально-оздоровча робота.

Мета: ознайомити з засобами пропаганди та можливостями залучення різних верств населення до масової фізичної культури і спорту, а також різновидами тренувально-оздоровчої роботи.

Питання для обговорення:

1. Комплексний підхід до оздоровчого тренування у сфері самостійної тренувально-оздоровчої роботи.
2. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування.
3. Авторські методики, системи оздоровлення, шляхи їх використання у самостійній тренувально-оздоровчій роботі.

Програма навчальної дисципліни

ЗАОЧНА ФОРМА

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії і методики та форми організації спортивно-масової роботи.

Тема 1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху.

Тема 2. Напрямки та причини використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Практичні заняття:

Заняття 1. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху.

Мета:

- ознайомити з основними джерелами інформації, які є у фізичному вихованні і спорті.
- ознайомити з основними термінами і поняттям спортивно-масової роботи.
- ознайомити з організацією та системою фізкультурно-спортивного руху в Україні, структурою керівництва та матеріально-технічним забезпеченням фізкультурно-спортивних заходів.

Питання для обговорення:

1. Джерела інформації, розподіл на групи.
2. Характеристика первісних джерел інформації.
3. Основні терміни спортивно-масової роботи, їх визначення
4. Спортивно-масова робота, види діяльності.
5. Організаційні основи системи фізкультурно-спортивного руху в Україні.
6. Керівництво фізкультурно-спортивним рухом в Україні.
7. Фінансове і матеріально-технічне забезпечення спортивно-масових заходів.

Заняття 2. Напрями та принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Мета:

- ознайомити з основними напрямками та принципами використання спортивно-масової роботи.
- охарактеризувати організацію занять у групах ЗФП СФП.

Питання для обговорення:

1. Основні напрями, які використовуються в фізичному вихованні і спорті.
2. Основні принципи спортивно-масової роботи.
3. Основні вимоги щодо організації та проведення занять у групах ЗФП та СФП.

Модуль 1.

Змістовий модуль 2. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в системі освіти України, на виробництві та у соціально-побутовій сфері.

Тема 3. Організація спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.

Тема 4. Форми, засоби, напрямки і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва. Технологія спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Тема 5. Пропаганда масової фізичної культури і спорту. Тренувально-оздоровча робота.

Практичні заняття:

Заняття 3. Організація спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у вищих навчальних закладах.

Мета:

- ознайомити з організацією спортивно-масової роботи в загальноосвітній школі.
- ознайомити з організацією спортивно-масової роботи у вищих навчальних заняттях.

Питання для обговорення:

1. Комплексні програми, як елемент підвищення фізичного і розумового рівня працездатності.
2. Основні форми організації занять, вимоги та умови виконання.
3. Спортивний клуб, основні функції та діяльність.

4. Організація самостійних занять студентів.
5. Студентські змагання та їх актуальність.

Заняття 4. Форми, засоби, напрямки і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва. Технологія спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Мета:

- ознайомлення з основними завданнями і напрямками фізичного виховання і спорту на виробництві.
- ознайомити з технологією спортивно-масової роботи і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Питання для обговорення:

1. Основні форми масового фізичного виховання і спорту.
2. Основні засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.
3. Основні напрямки в виробничій фізичній культурі.
4. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
5. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту.

Заняття 5. Пропаганда масової фізичної культури і спорту. Тренувально-оздоровча робота.

Мета: ознайомити з засобами пропаганди та можливостями залучення різних верств населення до масової фізичної культури і спорту, а також різновидами тренувально-оздоровчої роботи.

Питання для обговорення:

1. Комплексний підхід до оздоровчого тренування у сфері самостійної тренувально-оздоровчої роботи.
2. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування.
3. Авторські методики, системи оздоровлення, шляхи їх використання у самостійній тренувально-оздоровчій роботі.

4. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні

засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 4);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

У таблиці 4 наведені теми для самостійного розгляду студентами по дисципліні «Організація спортивно-масової роботи».

Таблиця 4

Перелік тем для самостійної роботи

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ть годин	
		Ден.	Заоч.
1.	Джерела інформації з вивчення спортивно-масової роботи	3	3
2.	Основні терміни і поняття спортивно-масової роботи	3	3
3.	Напрямки та принципи використання спортивно-масової роботи	3	3
4.	Характеристика організації занять у групах ЗФП і СФП	3	3
5.	Організаційні основи системи фізкультурного руху в Україні	3	3
6.	Керівництво фізкультурним рухом в Україні	3	3
7.	Організаційні питання самодіяльного фізкультурного руху	3	3
8.	Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації	3	3
9.	Планування, облік і звітність по фізичній культурі і спорту	3	3
10.	Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи	3	3
11.	Засоби для організації фізкультурно-оздоровчої роботи	2	3

12.	Спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи	2	3
13.	Фінансове та матеріально-технічне забезпечення фізкультурної роботи	2	3
14.	Пропаганда фізичної культури і спорту	2	3
15.	Міжнародний рух “Спорт для всіх”	2	3
16.	Організація масової фізичної культури з дітьми дошкільного віку	2	3
17.	Організація масової фізичної культури у загальноосвітній школі та системі професійно-технічної освіти	2	3
18.	Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у закладах вищої освіти	2	3
19.	Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в колективах фізичної культури на виробництві	2	3
20.	Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання та у зонах масового відпочинку населення	2	3
21.	Фізичне виховання і спорт як фактор підготовки спортивного резерву	2	2
22.	Комплексний підхід до оздоровчого тренування у сфері самостійної тренувально-оздоровчої роботи	2	2
23.	Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування	2	2
24.	Авторські методики і системи оздоровлення та шляхи їх використання у самостійній тренувально-оздоровчій роботі	2	2
25.	Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями	2	2
Усього годин		60	70

Матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виносять на підсумковий контроль разом з матеріалом, який було опрацьовано під час проведення аудиторних занять.

5. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у

різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 5 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 5

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття

		теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. Контроль за якістю навчання

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);

- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблиці розподілу балів за результатами навчання (табл. 6).

Таблиця 6

Методи контролю та оцінювання знань студентів.

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - залік.

Поточне оцінювання		Індивід. завдання	Модульний контроль	Сума балів
Модуль 1			Контрольна робота	
ЗМ1	ЗМ2			
30	30	10	30	100

Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 7).

Таблиця 7

Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
---------------	--------	-------------------------------

всі види навчальної діяльності	ECTS	Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 8.

Таблиця 8

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.1. Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Охарактеризуйте сфери впровадження ФК і спорту.
2. Розкрийте основні напрямки ФК і спорту.
3. Виробнича сфера має два аспекти впровадження. Які саме?
4. Охарактеризуйте соціально-побутову сферу ФК і спорту.
5. Охарактеризуйте навчально-виховну сферу ФК і спорту.
6. Розкрийте педагогічні функції організатора масової ФК.
7. В чому полягає просвітницька діяльність?
8. Які Ви знаєте форми навчання фізкультурного активу?
9. Яка мета спортивних змагань?
10. Які завдання вирішуються на спортивних змаганнях?
11. Які види і форми спортивних змагань існують в спорті?
12. В чому полягає завдання першого етапу організації змагань?
13. З яких розділів і пунктів складається кошторис спортивних змагань?
14. На підставі яких документів і хто складає і затверджує кошторис змагань?
15. Які завдання, хто і як їх вирішує на 2 етапі організації змагань?
16. Коли закінчується 2 етап організації змагань ?
17. Коли, як і ким починається 3 етап проведення змагань?
18. В чому полягають функції головного судді змагань?
19. В чому полягають функції головного секретаря?
20. Які форми звітності передбачені положеннями про спортивні змагання?
21. В чому полягає планування роботи в державних органах управління галузі ФК і спорту.
22. Які вимоги висуваються до планування?
23. Які аспекти розвитку ФК і спорту передбачаються у державному плані країни?
24. Що включає в себе план роботи спорткомітету?
25. Що таке оперативний план? Охарактеризуйте його.
26. Розкрийте особливості поквартального плану.
27. Охарактеризуйте календарний план.
28. Розкрийте основні пункти Положення про змагання.
29. Які аспекти впровадження має ВФК?
30. Які завдання розв'язує ВФК?

31. Охарактеризуйте самостійні напрями: ВФК.
32. Усі професії поділяються на чотири групи за характером праці. Які саме?
33. Що таке ввідна гімнастика?
34. Які Ви знаєте форми після робочого відновлення та профілактики професійних захворювань?
35. Опишіть основні завдання занять ВФК профілактичного спрямування.
36. Охарактеризуйте професійно-прикладну фізичну підготовку
37. Розкрийте основні завдання ППФП.
38. Охарактеризуйте основні форми занять фізичними вправами профілактичної спрямованості.
39. Розкрийте основні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.
40. Які Ви знаєте засоби оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку?
41. Програмою “Українське довкілля” передбачені основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності. Які саме?
42. Що включає в себе навчальна робота ФВ у ДНЗ?
43. Охарактеризуйте основні завдання спортивно-оздоровчої діяльності в школах, гімназіях, ліцеях.
44. Розкрийте фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня школяра.
45. Що таке вправи енергізатори?
46. Які завдання вирішуються у процесі фізичного виховання у ПТН?
47. Яка мета ФВ в навчальних закладах професійно-технічної освіти?
48. Охарактеризуйте основні завдання ФВ у ВНЗ.
49. Розкрийте основні форми ФВ в режимі навчального дня студента.
50. Розкрийте основні завдання ВГ для студентів.
51. Що відноситься до масової фізкультурної і спортивної роботи у ВНЗ?
52. В чому полягає мета діяльності спортивного клубу?
53. Розкрийте головні завдання клубу.
54. Які обов’язкові напрямки повинні бути присутніми в діяльності клубу?
55. Що таке позашкільний навчальний заклад?

56. Що таке Фізкультурно-спортивний або спортивний позашкільний заклад?

57. Що включає фізичне виховання за місцем проживання учнів?

58. Які Ви знаєте типи таборів?

59. Які Ви знаєте форми проведення спортивно-оздоровчої роботи у літніх таборах відпочинку?

60. Що включає організація фізкультурно-оздоровчої роботи у соціально-побутовій сфері?

61. Які Ви знаєте форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи?

62. Розкрийте завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності у місцях масового відпочинку.

63. Які заходи з ОФК проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах?

64. Як поділяються групи загальної фізичної підготовки?

7. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться здобувачам до початку вивчення дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Андрєєва О.В.* Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.
2. *Державна* програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
3. *Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
4. *Озерова О.А., Киселевська С.М., Головка А.М., Кучик Н.Т.* Фізичне виховання для студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 172 с.
5. *Основні* поняття та порядок проведення функціональних проб у процесі фізичного виховання студентів: *Метод. вказівки/ Уклад.:* Канишевський С.М., Озерова О.А., Андріянова В.А., Киселевська С.М. – К.: КНУБА, 2015. – 20 с.
6. *Основы* персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература, 2012. 724с.
7. *Приступа Є.Н.* Фізична рекреація. Навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.
8. *Раєвський Р.Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. *8. Степанова І.В., Федоренко Є.О.* Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
10. *Теорія і методика фізичного виховання:* у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.
11. *Теорія і методика фізичного виховання:* у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
12. *Шамич О.М., Озерова О.А.* Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с.

Нормативно-правові документи

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>

2. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456).

3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>

4. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003р. № 805 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

5. Наказ Міністерства праці та соціальної політики в Україні від 07.08.2003 № 222 «Про умови оплати праці працівників центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

6. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>

8. Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).

9. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

10. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>

11. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту"

12. Литвиненко О.М., Твеліна А.О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.

13. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. 164 с.

14. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. Черкаси: Вид. ЧНУ, 2015, 278 с.

Інформаційні ресурси

1. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної реабілітації. URL:

http://www.nbu.gov.ua/soc_gum/ppmb/texts/2009_9/09anecpr.pdf.

2. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників /Ю.Г.Антипкін [Електронний ресурс].

URL: <http://m-1.com.ua/?aid=438#>.

3. Бердус М. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории [Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр.]

URL: <http://lib.sportedu.ru/GetTextst.ids?TxtID=577>.

4. Здоровый образ жизни.

URL: <http://zdoobr.ru/index.php/-mainmenu-120>.

5. Организация спортивных мероприятий [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.aerocreativ.ru/oformlenie_sport.htm.

6. Популярно о медицине.

URL: <http://www.o-med.ru/zaryadka-gimnastika.php>.

7. Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури.

URL: http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/?page_id=592

Навчально-методичне видання

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладачі **Канішевський Станіслав Михайлович**
Дубіна Наталія Ростиславівна
Росипчук Ігор Олексійович

Комп’ютерне верстання